


U d' / of Ottawa

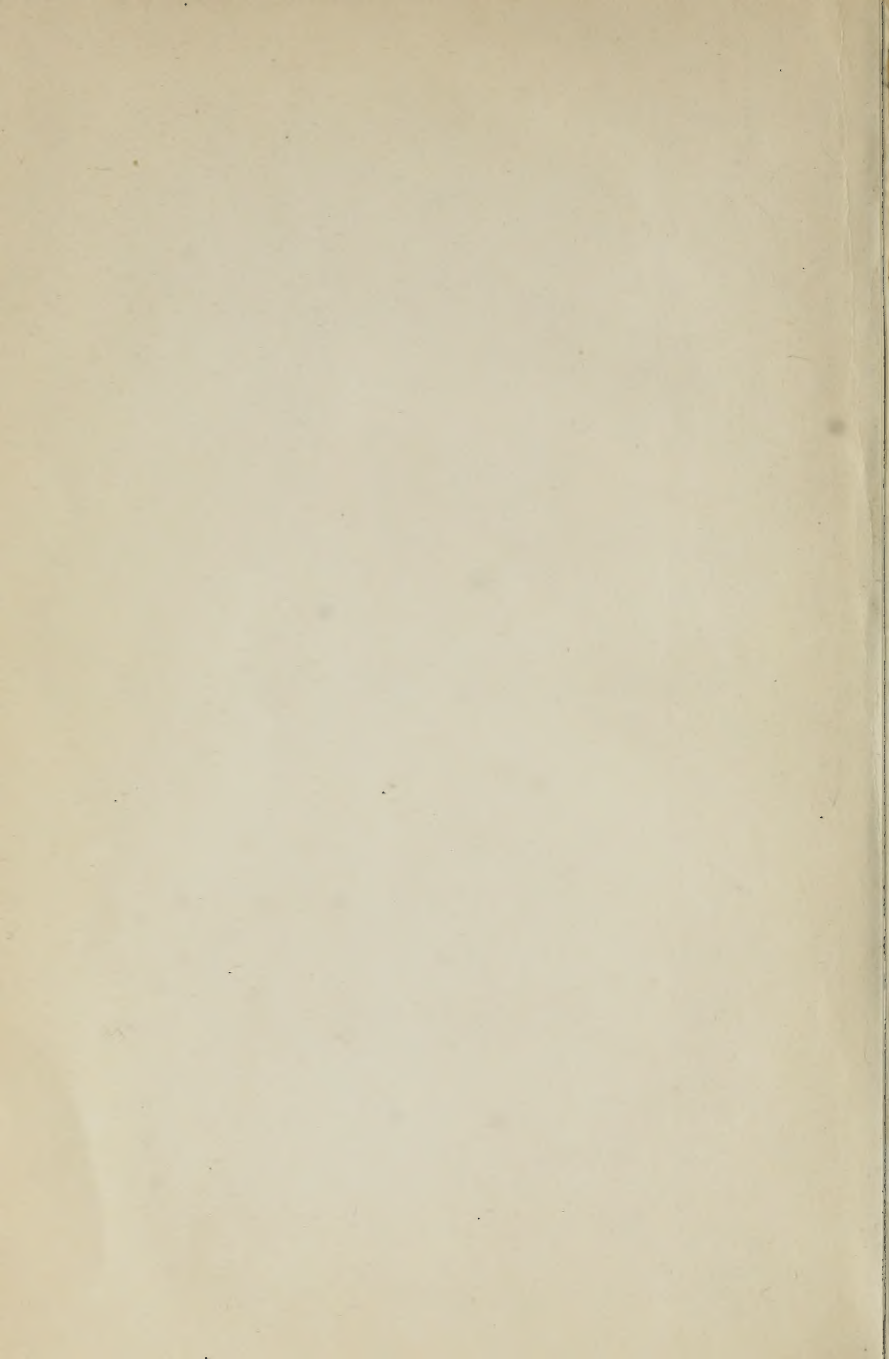


39003000073402





Digitized by the Internet Archive  
in 2010 with funding from  
University of Ottawa



**DOCTEUR GEORGES SURBLED**

MÉDECIN DE L'HOPITAL ANNE-MARIE.

●

**LA VIE**  
**DE JEUNE**  
**FILLE**

nouvelle édition

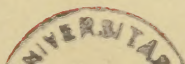


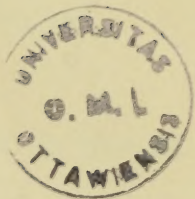
**LIBRAIRIE MALOINE**

SOCIÉTÉ ANONYME D'ÉDITIONS  
MÉDICALES ET SCIENTIFIQUES

27, RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE

**P A R I S**







17 1933







**LA VIE DE JEUNE FILLE**

## DU MÊME AUTEUR

---

- Le Cerveau**, 2<sup>e</sup> mille, 1 vol. in-18. N. Maloine.  
**La Volonté**, 4<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-8. N. Maloine.  
**La Vie à deux**, 5<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. N. Maloine.  
**Le Sous-moi**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-18. N. Maloine.  
**L'Âme et le Cerveau**, 3<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-8. N. Maloine.  
**Le Secret des Sorciers**, 2<sup>e</sup> édition, in-8. N. Maloine.  
**L'Amour**, 3<sup>e</sup> édition, 2 vol. in-8. N. Maloine.  
**La Vie de jeune fille**, 7<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. N. Maloine.  
**Le Vice solitaire**, 4<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. N. Maloine.  
**Autour du mariage**, 4<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. N. Maloine.  
**Le Vice conjugal**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. N. Maloine.  
**La Vie de jeune garçon**, 3<sup>e</sup> édition, in-18. N. Maloine.  
**L'Honneur médical**, 2<sup>e</sup> éd., 1 vol. in-18. N. Maloine. Traduit en anglais.  
**Avons-nous une âme?** 2<sup>e</sup> édition, in-18. N. Maloine.  
**Hygiène pour tous**, 1 vol. in-18, Bauchesne.  
**Le Médecin devant la conscience**, 1 vol. in-32. Bauchesne.  
**Le Même**, traduction italienne par le Dr Murino.  
**La Morale dans ses rapports avec la médecine et l'hygiène**, 11<sup>e</sup> édition, 5 vol. in-18. Bauchesne. Traduit en allemand.  
**Le Problème cérébral**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. Masson.  
**Le Sommeil**, in-8. Sueur-Charruey.  
**Éléments de psychologie**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-16. Masson.  
**La doctrine des localisations cérébrales**, in-8. Sueur.  
**La Folie**, in-8. Sueur.  
**L'intelligence et les lobes frontaux du cerveau**, in-8. Sueur.  
**Le Rêve**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-12. Téqui.  
**La Volition animale**, in-8. Sueur.  
**L'imagination**, in-8. Sueur.  
**La Mémoire**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-12. Téqui.  
**Centres cérébraux et images**, in-8. Sueur.  
**Le Cerveau et le siège de la sensation**, in-8. Sueur.  
**Le Tempérament**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-12. Téqui.  
**Neurones cérébraux et Psychisme transcendant**, in-8. Sueur.  
**La Main et Cerveau**, in-8. Sueur.  
**Spiritualisme et Spiritisme**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-12. Téqui.  
**Pour et contre l'hypnotisme**, in-8. Sueur (épuisé).  
**Unité ou dualité cérébrale**, in-8. Sueur.  
**Le Diable et les Sorciers**, in-8. Sueur.  
**La Sueur de sang**, in-8. Sueur.  
**Les Photographies d'esprits**, in-8. Sueur.  
**Le Diable et les Médioms**, in-8. Sueur.  
**Les Effluves humaines**, in-8. Sueur.  
**Hantise**, in-8. Sueur.  
**Les Frontières du surnaturel**, in-8. Sueur.  
**Une nouvelle théorie sur le cervelet**, in-8. Sueur.  
**Hallucination**, in-8. Sueur.  
**Le mécanisme du Sommeil**, in-8. Sueur.  
**Pourquoi dormons-nous?** in-8. Sueur.  
**La Raison**, in-8. Sueur.  
**La Vie affective**, 1 vol. in-18. Vitte.  
**La Conscience**, in-8. Sueur.  
**La Lévitiation**, in-8. Sueur.  
**Spirités et médiums**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-12. Amat.  
**Débordement de physiologie**, in-8. Sueur.  
**Médecine sans médecin**, 2<sup>e</sup> édition, 1 vol. in-18. Bloud  
**Qu'est-ce que l'hystérie?** in-8. Sueur.  
**Télégraphie et Téléphonie sans fil**, in-8. Sueur.  
**Le Spiritisme devant la science**, in-8. Sueur.

SURBIED  
MÉDECIN DE L'HOPITAL ANNE-MARIE

---

# La Vie de Jeune Fille

Ouvrage réservé aux Mères de Famille

---

NOUVELLE ÉDITION

---

**LIBRAIRIE MALOINE**

Société Anonyme d'Éditions Médicales et Scientifiques  
27, Rue de l'École-de-Médecine, PARIS (VI<sup>e</sup>)



HQ

198

.587 V5

## PRÉFACE

---

*Les éditions se succèdent si rapidement que nous avons à peine le temps de reviser notre œuvre, de la compléter et de la perfectionner. Nous sommes fiers des nombreux suffrages qu'elle a obtenus, et nous espérons qu'elle continuera de plus en plus à rendre service aux jeunes mères et à leurs filles pour la conservation des mœurs et de la foi, pour la défense et le salut des foyers, pour le relèvement et le triomphe de la France chrétienne.*

*Si par surcroît notre jeune lectrice, reconnaissante du bien fait à son âme, daignait penser à celle de l'auteur et lui faire l'aumône d'une prière, ce serait le comble de nos vœux, notre plus douce récompense.*





## PRÉFACE

DE LA PREMIÈRE ÉDITION

---

*C'est aux jeunes filles, aux fillettes d'hier devenues aujourd'hui de grandes filles, qu'est destiné ce livre, pour leur apprendre discrètement leur grand rôle, pour soulever un coin de voile du mystère de la vie qui tourmente tout cœur vierge, sans altérer l'innocence, sans froisser les plus légitimes délicatesses.*

*Et c'est AUX MÈRES DE FAMILLE que nous réservons l'ouverture, le commentaire et la dispensation du volume, parce que le sujet est par sa nature même délicat, scabreux et NE CONVIENT PAS A TOUTES LES JEUNES FILLES INDISTINCTEMENT.*

*Les mères SEULES ont la connaissance exacte de la nature, de l'état et des besoins de leurs filles. Seules, elles ont l'autorité et la confiance nécessaires pour leur fournir les leçons utiles, appropriées.*

*Mais, faut-il le dire, elles sont souvent troublées,*

*hésitantes, prises d'inexprimables angoisses, d'invincibles scrupules, en face du redoutable problème qui se pose : elles craignent de paraître trop instruites, déshonnêtes, impudiques, elles ont peur d'en dire trop, elles n'osent donner tous les éclaircissements désirables à leurs chères enfants qui les interrogent avec abandon et confiance et elles se bornent à des aperçus vagues, à des mots ambigus, à des notions incertaines et parfois plus dangereuses que l'ignorance, parce qu'elles excitent la curiosité au lieu de la satisfaire.*

*Notre livre a l'unique but d'aider ces mères délicates et timides, mais aimantes et prévoyantes, à remplir l'importante tâche qui leur incombe : il doit leur fournir un point d'appui, un guide sérieux, scientifique et moral, au besoin une occasion et un prétexte pour aborder AU MOMENT OPPORTUN ET DANS LA MESURE NÉCESSAIRE le gros problème de la vie et donner aux jeunes filles qui les demandent et QUI EN ONT BESOIN, les renseignements utiles et indispensables. Qu'elles le sachent, l'ignorance n'est pas la vertu, elle en est parfois l'écueil, et la science peut rendre la vertu pratique, solide et inébranlable, quand elle est donnée avec tact et mesure, en respectant toutes les convenances.*

---

*En décrivant ces pages, nous nous sommes attaqué à une rude tâche qui n'avait jamais été encore abordée. Nous n'avons pas l'extrême prétention de l'avoir remplie, nous ne nous dissimulons ni les difficultés de ce que nous avons voulu faire, ni les imperfections et les lacunes de ce que nous avons fait. Mais notre excuse sera d'avoir entrepris notre œuvre pour le bien et l'utilité de la société, pour rendre témoignage publiquement de notre foi spiritualiste et chrétienne, pour réagir contre les dangereuses menées d'un matérialisme ardent et sectaire qui détient déjà le pouvoir et veut accaparer l'instruction et l'éducation de TOUTE la jeunesse, pour maintenir les principes de la vieille morale qui ont guidé nos aïeux, fait la gloire et l'honneur du pays, et nous ont donné nos incomparables mères, pour défendre et sauvegarder enfin ces jeunes filles chastes et pieuses qui font la séduction et la joie de nos cœurs, l'honneur et la force de nos familles, et qui sauveront demain la France, s'il plaît à Dieu.*

---



## AVERTISSEMENT AUX JEUNES LECTEURS

---

CE LIVRE NE S'ADRESSE PAS A TOUT LE MONDE.

*Il n'est pas fait pour les jeunes gens et les garçons. Ceux qu'une curiosité indiscrete et quelque peu malsaine pousserait à le lire, sont ici prévenus qu'ils s'égarent et se trompent : ils seront déçus et ne trouveront pas dans nos pages le piment qu'ils recherchent.*

*Qu'ils lisent la VIE DE JEUNE HOMME ou la VIE DE JEUNE GARÇON : c'est leur affaire.*

*La VIE DE JEUNE FILLE, on le conçoit, ne saurait être indifférente à aucune jeune fille, mais elle peut faire du bien aux unes, faire du mal aux autres, de sorte qu'AUCUNE NE DOIT L'OUVRIR ET LA LIRE QU'AVEC LA PERMISSION ET SOUS LES YEUX DE SA MÈRE OU D'UNE PERSONNE MURE, SÉRIEUSE, AUTORISÉE.*

*Il y a, grâce à Dieu, des jeunes filles qui traversent la vie mondaine, droites et fières, sans émoi, sans péril, sans souillure, qui se gardent ignorantes et pures en dépit de toutes les tentations, qu'aucune*

*curiosité ne travaille, qu'aucun sentiment bas ne tourmente avant l'heure du mariage : NOTRE LIVRE NE LEUR CONVIENT PAS.*

*Beaucoup, nous le savons, seront tentées, comme de vraies filles d'Eve, d'y jeter un furtif regard.*

*Qu'elles n'obéissent pas à ce premier mouvement, qu'elles s'en défendent, il ne leur donnerait que désillusions et regrets.*

*Elles doivent AVANT TOUT consulter leur mère et se rappeler la parabole de l'Évangile que nous aimons à placer en tête de ces pages comme un avertissement salutaire :*

*Il y avait une fois dix vierges.*

*Cinq étaient FOLLES.*

*Cinq étaient SAGES.*

*Toutes avaient une lampe.*

*Seule différence des unes aux autres : les premières n'avaient point pris avec elles l'huile indispensable dont les secondes s'étaient pourvues.*

*Et l'on connaît le résultat : à l'heure de l'Époux, les vierges FOLLES ne purent pas allumer leur lampe, et il ne leur fut pas donné d'entrer, avec les SAGES, dans la salle des noces.*

## AUX VIERGES FOLLES,

*nous offrons ce livre pour qu'elles rentrent dans le devoir et redeviennent sages ; et nous l'offrons aussi, avec l'autorisation et sous le couvert de leurs mères,*

## AUX VIERGES SAGES

*pour qu'elles se gardent à jamais de la folie du monde, de la folie des passions, et restent toujours ce qu'elles sont, pures, honnêtes, vertueuses, en un mot chrétiennes.*

---





# LA VIE DE JEUNE FILLE

---

## CHAPITRE PREMIER

### ENTRÉE DANS LA VIE

Mademoiselle est heureuse et fière : elle a quinze ans !

C'est une *jeune fille*.

Elle prend pied dans le monde et va faire son entrée dans la vie sérieuse.

Quel changement ! Quelle métamorphose !

Hier elle était une petite fille et jouait à la poupée, aujourd'hui c'est une grande personne, presque un personnage. Hier c'était une enfant, enjouée, folâtre, quantité négligeable, souvent abandonnée à la domesticité ; aujourd'hui elle est digne, grave, compte au foyer, et prend une part importante à la vie de famille.

Sa joie est intense, profonde, inexprimable ; et elle est d'autant plus vive que depuis de longs mois, des années, elle attendait ce jour enfin arrivé, elle

escomptait son bonheur présent. Mais gardez-vous de croire que cette joie va se manifester bruyamment, éclater en transports désordonnés. Non, elle demeure discrète, contenue, presque tout intérieure. La volonté développe toute sa force, accuse sa maîtrise. On n'est plus une enfant, on est une grande personne, une *femme*, on tient à son rang et à ses prérogatives, on observe la réserve de rigueur et la dignité qui convient.

Et ce qui est bien plaisant, c'est que tout le monde encourage ce radical changement d'attitude et y coopère. Les parents tous les premiers usent de moindres familiarités ou y renoncent, mettent dans leurs rapports des formes délicates : les oncles saluent avec plus de cérémonie, tendent la main avec une affabilité qui n'est pas exempte d'un certain respect ; les amis, les simples connaissances vous entourent d'égards qui sont bien flatteurs, vous font des compliments qui n'ont rien de banal ; les domestiques même abandonnent leur sans-gêne, sont presque obséquieux et vous saluent d'un solennel « Mademoiselle » qui chatouille agréablement l'amour-propre quand on l'entend pour la première fois.

Comment ne pas être sensible à tant de politesse, comment résister à l'énivrement de l'orgueil ?

Mais il y a un nuage dans ce bonheur.

Quel est le ciel sans nuages ?

Vous constatez une défection, Mademoiselle, et une défection cruelle, crispante, dans l'assaut d'hommages qui vous est donné. Seules, avec un accord qui semble concerté, vos sœurs, vos cousines, vos amies cadettes, auxquelles est encore dénié le titre de *grandes filles*, refusent obstinément d'y participer : elles affectent d'ignorer votre promotion dans le monde, votre accroissement de dignité, elles nourrissent l'ambitieuse prétention de garder les anciennes manières sur le pied d'égalité, elles poussent l'inconvenance jusqu'à prendre avec vous les libertés, les privautés d'autrefois.

Votre attitude froide, votre fier dédain, votre sévère froncement de sourcils, vos yeux foudroyants, n'opèrent pas, n'arrivent pas à les rappeler au devoir, et vous avez besoin de toute votre force d'âme pour supporter ces affronts, pour les surmonter et les pardonner.

Soyez bonne, indulgente, traitez ces fillettes inconsidérées comme, jeune mère, on traite des enfants en bas âge et consolez-vous par la pensée que les frondeuses auront leur tour. Excusez-les et gardez vos rigueurs pour des adversaires plus importants

et plus dangereux. Ah ! le monde où vous entrez avec une naïve confiance vous en réserve de nombreux et de terribles, qui s'attaquent à l'âme, à l'honneur, à la pureté, qui menacent votre santé, votre vie, votre bonheur. Réservez à ces ennemis toute votre force combative, préparez-vous à les recevoir, à les attaquer et à les vaincre. Que votre vaillance se hausse à la dimension de l'effort, à l'imitation de cette grande sœur, votre sublime modèle, votre sainte de prédilection, Jeanne d'Arc, qui sut si bien allier, dans son héroïque épopée, la force du soldat à la douceur de la vierge, le courage et le dévouement à la pureté et à l'honneur !

Vous êtes faible et ignorante, innocente et inexpérimentée, vous vous sentez incapable de vous orienter dans le vaste monde, de connaître vos obligations, d'y répondre, d'atteindre honnêtement le but de la vie, vous avez peur et vous réclamez aide et secours.

C'est votre mère qui vous l'apporte avec amour, tendresse et sollicitude : c'est elle qui est le guide indiqué et précieux de votre jeunesse : c'est elle qu'il faut consulter et écouter toujours. A son défaut, ou pour la seconder, vous trouverez dans ce livre tous les conseils de la science physiologique et morale que la vie de jeune fille peut réclamer.

Croyez-en un médecin qui connaît trop bien les misères humaines pour ne pas apprécier et prôner leur remède, il n'y a qu'une voie sûre dans la vie, c'est la voie droite du devoir avec Dieu pour appui. La conscience y trouve la paix, la joie, le bonheur, et le Ciel est au bout.

---



## CHAPITRE II

### ÉMANCIPÉE !

Que de fois, fillette, contemplant vos aînées, admirant leur tenue, leur port, leurs grâces sous leurs rians et coquets atours, vous avez envié leur sort en regard du vôtre, si mesquin, si misérable ! Avec quelle ardeur vous avez soupiré après le jour où vous pourriez à votre tour vous coiffer et vous habiller à leur exemple, comme de grandes filles !

Le voici enfin arrivé, ce jour tant désiré où les sottes nattes vont disparaître, où les cheveux flottants sur le dos vont être ramenés sur la tête et réunis en un gracieux et discret chignon. Quelle joie ! Quel triomphe ! Tous vos rêves ambitieux se trouvent réalisés ! Vous subissez dans votre être extérieur une complète métamorphose qui est tout à votre avantage, qui vous sied à ravir : et du coup

par ce changement de décor, vous vous sentez tout autre, vous vous croyez *émancipée*.

Émancipée ? Croyez-vous ?

Hélas ! Je ne voudrais pas vous contredire, Mademoiselle, assombrir votre aimable visage, en chasser le sourire, contrister votre cœur, faire pleurer vos beaux yeux ; mais vous me paraissez perdue dans l'illusion d'un rêve, et je dois vous rappeler doucement aux sévères réalités de l'existence.

L'émancipation de la femme n'est pas faite, n'est pas près de se faire : vous le constaterez vite par une amère expérience. Vous réclamez, vous attendez la liberté, *vous ne l'aurez pas*. Votre vie, Mademoiselle, pourra être facile, longue, riante, heureuse, mais, soyez-en sûre, elle ne connaîtra pas l'indépendance, elle se passera dans une sujétion perpétuelle. Vous changerez de position, de devoirs, de maîtres, mais vous garderez toujours des chaînes, fussent-elles brillantes et dorées.

Libre, vous ne l'étiez pas naguère, au foyer ou dans le pensionnat, et vous supportiez impatiemment le joug de l'autorité, les disgrâces de la dépendance.

Vous ne serez pas plus libre, jeune fille. Vous resterez étroitement soumise à vos parents et par surcroît vous serez obligée de vous prêter aux devoirs



de société, aux dures exigences du monde, aux pires servitudes de la mode, des usages, des convenances. Votre action sera plus élevée, plus étendue, mais elle sera compensée par une responsabilité plus grande. Et on ne tolèrera pas de votre part les manquements qu'on pardonnait à l'enfant, on ne vous permettra pas de refuser l'obéissance ou de bouder à la tâche. Vous serez l'esclave du devoir.

Ne comptez pas, comme beaucoup, sur le mariage pour vous affranchir, pour vous donner la liberté toujours rêvée. Il n'y a pas de plus tenace ni de plus dangereuse illusion. Vous la perdrez toujours après le mariage ; que n'arrivez-vous à vous prémunir avant ?

Le mariage, sachez-le, ne se réduit pas à un contrat, ce n'est pas un état où vous entrez, noble et puissante reine, pour faire vos volontés et satisfaire tous vos caprices, c'est au contraire pour vous comme pour le conjoint un état de renoncement et de sacrifices. Vous aliénez votre liberté, loin de la prendre ; vous vous livrez tout entière à l'homme de votre choix, vous lui sacrifiez ce que vous avez de plus cher et de plus intime, ce qu'on ne perd qu'une fois. Est-ce là de l'indépendance ? Vous sortez des bras de votre mère, mais c'est pour tomber

dans ceux de votre époux. Vous échappez à la douce tutelle des parents, mais c'est pour vous mettre sous la protection et dans la dépendance du mari. Celui-ci vous comble d'attentions, de prévenances, vous abandonne même une part de son autorité, mais vous n'êtes pas la maîtresse, et il reste le maître, le chef incontesté du foyer. Le mariage vous réserve de douces joies, une satisfaction profonde ; mais, par compensation, vous y trouverez des devoirs nouveaux, des obligations rigoureuses, et non une indépendance impossible. La femme n'est pas faite pour commander, mais pour obéir à l'époux qu'elle a librement choisi : c'est la loi du mariage.

Soit, dites-vous avec dépit, j'échapperai aux dures sujétions du mariage en renonçant à ses joies, je ne me marierai pas.

Restez fille, Mademoiselle, si telle est votre vocation, mais ne croyez pas avoir ainsi acquis l'indépendance. La *vieille fille* est maîtresse d'elle-même et de son chat, c'est tout : elle reste seule, faible, impuissante. Elle dépend, pour ses affaires, de tout le monde, de ses parents, de ses amis, de ses voisins, des hommes surtout. Il lui manque, dans les difficultés de la vie, le bras robuste qui aide et qui soutient, la tête qui conseille et dirige, il lui manque

---

---

en un mot le complément de son être, — tout comme au vieux garçon. Croyez-en l'Écriture, *il n'est pas bon à l'homme d'être seul*, — ni à la femme non plus. Le célibat n'est pas un état normal et commun, et vous y renoncerez bientôt, Mademoiselle, pour faire le bonheur d'un homme, et le vôtre par surcroît.

...A moins qu'une heureuse vocation ne vous appelle à une perfection plus haute, à moins que vous ne vous décidiez à renoncer au monde et à vous consacrer à Dieu. Ce serait là une belle émancipation, la véritable liberté ! Mais cet idéal qui tente et ravit tant de jeunes filles n'en conquiert que quelques-unes, le troupeau choisi du Seigneur ; et toutes les autres, le grand nombre, gardent la vocation du mariage, pour la perpétuation des familles et de la société.

---



## CHAPITRE III

### MA CHAMBRE

Du jour où elle a eu sa qualité de jeune fille et sa place de grande personne, Mademoiselle a fait une conquête : elle a obtenu une chambre à part dans l'appartement familial. Et elle tient à vous en faire les honneurs, en vous ouvrant la porte à deux battants, avec ces mots qu'elle scande d'une voix forte et chaude : *Ma chambre !*

Hélas ! c'est trop souvent une grosse exagération. Ce n'est pas une chambre, c'est une chambrette, un grand cabinet qu'on a richement décoré pour en faire une « bonbonnière », mais qui n'en est pas plus habitable, au contraire. L'hygiène réclame impérieusement qu'elle soit aérée et spacieuse, et voici ses exigences :

La jeune fille — si éthérée qu'elle soit — est,

comme une machine, le siège de combustions organiques : elle consomme de l'oxygène et produit de l'acide carbonique et de la vapeur d'eau. Elle doit avoir à sa disposition une quantité d'air suffisant à sa dépense. Estimons à dix heures son séjour moyen à la chambre. Pendant ce temps, elle a besoin de 210 litres d'oxygène et rejette dans l'atmosphère 180 litres d'acide carbonique et 380 grammes de vapeur d'eau. Ces deux produits de combustion, il est bon de le savoir, vicent rapidement l'air de la chambre, bien avant que l'oxygène ne manque. L'acide carbonique est particulièrement toxique. Il suffit d'un litre par mètre cube pour amener des vertiges, des maux de tête, en un mot pour rendre l'air irrespirable.

Dans ces conditions et en tenant compte d'une ventilation convenable, la chambre doit cuber 50 mètres : sa capacité ne saurait descendre à 30 mètres cubes sans danger. Fleury pose les dimensions suivantes : 4 m. de long et de large, 3 m. 50 d'élévation.

Quelles chambres, au moins dans les grandes villes et surtout à Paris, répondent à ce *desideratum*, on devrait dire à cet *ultimatum* de l'hygiène ? Ce n'est peut-être pas la vôtre, Mademoiselle ; et, pour

parer à tout danger, vous devez y séjourner le moins possible, en bannir, autant que les circonstances le permettront, le feu, la lampe, les animaux, les fleurs, les plantes, qui sont de grands consommateurs d'oxygène, c'est-à-dire des ennemis de votre respiration et de votre vie.

Chaque matin, la fenêtre est largement ouverte et donne issue aux produits irrespirables de la nuit et aux poussières du nettoyage. Une ondée de soleil est précieuse pour visiter les obscurs recoins de la pièce, les profondeurs du lit, et chasser les microbes mal-faisants.

Les meubles sont réduits au strict nécessaire : le lit, une armoire, une table, le secrétaire, quelques chaises. Aux murs quelques cadres, des étagères sur lesquelles on évitera d'accumuler des bibelots inutiles, réceptacles de poussières et nids à microbes, mais où figureront avec honneur et profit quelques livres choisis (*ma* bibliothèque) et une belle statue de la Sainte Vierge, cette tutélaire et puissante patronne des jeunes filles pures.

Jetons en passant un discret regard sur l'élégant secrétaire. C'est le dépositaire sacré des *secrets* de jeune fille. C'est là que gravement, dans le plus complet recueillement, elle compose ses albums,

copie ses poésies aimées, fait sa correspondance et même — ne rions pas — écrit quelquefois ses *Mémoires*. Rassurez-vous, du reste, ces *Mémoires*, s'ils existent, ne seront jamais livrés à la presse, ne serviront pas de pâture à la vaine curiosité du monde : ils sont, pour l'auteur, un moyen — excellent et recommandable — de fixer ses idées, de se rendre compte de ses impressions, et surtout d'ouvrir et d'épancher son petit cœur plein de grands et nobles sentiments. Continuez, Mademoiselle.

Et cultivez avec soin vos relations, votre correspondance d'amies : rien n'est plus propre à nourrir votre âme, à vous amuser, à occuper dignement vos loisirs et à former votre style. Vos lettres sont le miroir de votre âme noble et croyante, elles font du bien : elles vont, au loin, ces douces messagères, réveiller l'amitié qui dort et propager les grandes idées que rêve votre cœur chrétien et que vous réaliserez un jour.

---



## CHAPITRE IV

### MON LIT

Dans la chambrette, en bonne place, face à la fenêtre, se trouve le lit, qui vaut tout un chapitre. La jeune fille y passe le tiers de son existence ; et elle l'aime, ce petit lit, comme on doit aimer l'asile de ses nuits, le théâtre de ses rêves, le confident de ses petites peines et de ses douces joies.

Un lit de jeune fille n'a pas besoin d'être grand, luxueux ni monumental : il doit être sain, léger, coquet et riant comme elle. Le lit ouvragé en fer ou en cuivre répond à ces indications et est recommandé par l'hygiène : il donne partout accès à l'air et à la lumière ; il est propre, commode, facile à nettoyer. S'il ne peut pas être placé vis-à-vis de la fenêtre, il n'y a point d'inconvénient à le mettre en travers, pourvu que la face de la dormeuse ne reçoive pas directement la lumière du jour.

Surtout pas d'alcôve. Ne nous enfermons pas, la nuit, dans un réduit obscur où l'air ne circule pas,

où le soleil ne pénètre jamais, où l'humidité règne, où les miasmes et les microbes s'accumulent, où la vie est impossible. Dieu vous garde d'une alcôve !

Pas de rideaux, au nom de l'hygiène, dût en souffrir la coquetterie féminine. Il est bien tentant de parer le lit de toutes parts, de l'entourer d'une ceinture de rideaux en laine ou en mousseline, mais il est encore plus important de ne pas circonscrire l'atmosphère de la dormeuse, de ne pas provoquer une prompte viciation de l'air en empêchant son renouvellement. Sacrifions sans hésitation la mode à la santé et supprimons les rideaux du lit, pour lui assurer le bénéfice d'une large et nécessaire aération.

La garniture du lit ne sera pas compliquée. Un sommier, un ou deux matelas en laine ou en crin, un traversin et un oreiller en crin ou en balle d'avoine, et c'est assez. On évitera avec soin les lits de plumes, tant goûtés de nos ancêtres, mais mous, chauds et débilitants. Les oreillers de plume ne sont pas davantage à recommander : ils donnent trop de chaleur à la tête et prédisposent aux congestions.

Les draps doivent être bien secs : aussi convient-il de les ouvrir chaque matin et de les exposer à l'air quelques heures avant de faire le lit.

Il ne faut pas abuser des couvertures en hiver ni

s'en abstenir en été : une juste mesure est convenable. Les refroidissements de la nuit sont à craindre dans la saison chaude. D'un autre côté, les jeunes filles sont souvent frileuses. La crainte excessive du froid les expose dans la mauvaise saison, à se trop couvrir, à provoquer des sueurs abondantes qui fatiguent et épuisent le corps. L'hygiène n'entend pas par là interdire l'usage très légitime des oreillers de duvet, dits *édredons* : elle recommande seulement de le proportionner justement à la température.

Le petit tapis ou *saut de lit* est nécessaire devant la couche pour protéger les pieds nus ou à peine chaussés.

Le lit est destiné au sommeil ; c'est dire qu'il est mauvais de n'y pas dormir quand on est en bonne santé. On ne doit s'y mettre que pour se livrer au repos : on doit en sortir dès qu'on est réveillé. Ne faites pas la paresseuse au lit, Mademoiselle, ne vous y abandonnez pas voluptueusement tous les matins à la nonchalance et à la rêverie, mais secouez-vous au réveil et levez-vous de bonne heure : c'est la santé, non seulement pour votre corps, mais pour votre âme. Autant le lit vous est favorable quand vous dormez, autant il est débilitant et malsain à l'état de veille.

Vous avez parfois l'habitude de lire le soir au lit. La lecture est acceptable dans ces conditions si elle est de courte durée et faite seulement pour amener le sommeil. Mais, prolongée des heures entières, elle a de graves inconvénients qui tiennent à la position horizontale très défectueuse, à l'insuffisance de l'éclairage, au refroidissement des bras et de la poitrine, à la fatigue, etc. : elle doit être déconseillée.

Quelle doit être la durée du sommeil ? On peut la fixer d'une manière générale à huit ou neuf heures. Les jeunes filles nerveuses, lymphatiques, ont plus besoin de sommeil que les autres ; mais là comme toujours la règle n'est pas absolue, et les dispositions individuelles sont assez variables. Ajoutons les influences du milieu, de l'habitude. Le froid porte beaucoup plus au sommeil que la chaleur. On est bien plus disposé à garder le lit en hiver qu'en été. peut-être parce que les échanges nutritifs sont moins actifs, peut-être aussi parce que l'astre du jour est comme engourdi et met lui-même de la paresse à se lever.

L'heure du lit peut se déduire des considérations précédentes : elle varie de neuf à onze heures du soir. On doit s'efforcer d'apporter dans son sommeil la régularité qui convient à toutes les opérations de

la vie. L'habitude du coucher donne celle du lever et assure au repos sa tranquillité et sa vertu. Les jeunes filles qui veillent et se couchent à des heures irrégulières sont exposées à des nuits agitées, à des réveils pénibles, à des malaises graves : elles croient tout réparer quelquefois en se levant tard, en faisant la grasse matinée. Cette pratique est détestable.

La jeune fille n'a pas seulement une vie régulière et sage, elle a une vie chrétienne et demeure fidèle à ses pratiques, aux habitudes de piété qui font la force, l'honneur et la consolation de l'existence.

Matin et soir, à deux genoux, aux pieds de son lit, devant le crucifix qui surmonte sa couche et la protège, elle prie Dieu humblement. Que demande-t-elle au Christ sanglant qui étend vers elle des bras protecteurs, qui l'aime et qu'elle adore, sinon le secours nécessaire de la grâce pour surmonter les difficultés de sa vie, éclairer sa route, soutenir ses pas, la défendre contre les tentations et la sauver du mal ? La foi est son bouclier, la prière son arme, et la grâce vient toujours couronner les généreux efforts de sa volonté en lui donnant la paix et la joie du cœur, en lui conservant la vertu, son inestimable et ravissant joyau.



## CHAPITRE V

### PEAU DE SATIN

Avoir une peau blanche, unie, douce, fine, une vraie *peau de satin*, n'est-ce pas la préoccupation vive, parfois un peu absorbante, de toute jeune fille ? Elle est glorieuse quand elle se croit bien partagée ou s'efforce de transformer sa peau quand la nature ne l'a pas bien dotée à son gré. Hélas ! en dépit de tous ses artifices, cette peau reste ce qu'elle est, ou, ce qui est plus grave, elle s'altère et devient plus ou moins réfractaire aux grandes fonctions qu'elle est appelée à remplir. Ecoutez, Mademoiselle, le verdict de l'hygiène, et tâchez d'y conformer votre toilette, dans l'intérêt de votre santé.

La peau est un organe merveilleux, et des plus essentiels à la vie. Enveloppe protectrice du corps, à la fois vasculaire et nerveuse, elle constitue un

organe de respiration, d'absorption, de sécrétion, d'excrétion, indispensable au sang. La santé humaine dépend de son bon fonctionnement ; et l'on peut dire, avec Bouchardat, que la force d'une personne est en proportion directe de sa circulation cutanée.

Les fonctions de la peau ont une importance capitale. Par les sécrétions des innombrables glandes sudoripares et sébacées, par la respiration insensible de sa vaste surface, la peau débarrasse l'économie de substances nuisibles qui contrebalancent presque en quantité celles qui se dégagent par les reins et les poumons.

Aussi voit-on l'asphyxie se produire de ce côté comme par les bronches : dans la scarlatine, dans les brûlures étendues, ainsi que chez les animaux expérimentalement recouverts d'un vernis imperméable, on observe les troubles les plus graves, la mort même par suppression de la fonction cutanée.

Dès lors, l'intégrité de la peau, en d'autres termes sa propreté, est nécessaire et s'impose. C'est par l'eau qu'on l'obtient. L'eau est à la peau ce qu'est l'air aux poumons. Elle est surtout indispensable pour la débarrasser de toutes les impuretés qu'y agglomère l'air atmosphérique, pour enlever les débris épidermiques, les résidus de sécrétions. Elle



a d'autres vertus : elle fortifie le derme, excite sa circulation, favorise ses facultés d'absorption, garde au toucher sa délicatesse et sa sûreté.

Les parties exposées à l'air, le visage et les mains, réclament particulièrement une lotion attentive une ou deux fois par jour. Ces lotions doivent-elles se faire à l'eau froide ou à l'eau chaude ? Assurément l'eau chaude dissout les corps gras, pénètre mieux le tégument. Mais l'eau froide a l'énorme avantage d'endurcir la peau contre les variations atmosphériques, d'exciter sa vitalité et de fortifier le tempérament. L'hygiène lui donne sans hésitation la préférence, tout en permettant aux jeunes filles frioleuses, pendant les durs froids d'hiver, de dégeler et d'attiédir leur eau de toilette.

Le savon est l'auxiliaire presque obligé d'une bonne lotion. Il nettoie admirablement la peau en pénétrant dans ses moindres interstices, en désagrégeant les résidus épithéliaux et en émulsionnant les parties grasses qu'ils renferment. Le meilleur des savons est celui qui mousse beaucoup et n'irrite pas la peau. Les *savons durs* à base de soude doivent être toujours préférés aux *savons mous* à base de potasse. L'industrie fabrique en grand nombre des *savons*, dits *de toilette*, qui sont très employés. Ils

sont composés d'huile d'amandes douces ou de suif de bœuf, de mouton et de soude, et sont odorants. Une faible addition d'alcool chaud les rend transparents.

L'eau et le savon ne suffisent pas aux mondains et à la mode, on a inventé les *eaux de toilette* ou ce qu'on nomme plus justement les *vinaigres de toilette*. Ces liquides en effet sont tous à base d'acide acétique. Purs ou mélangés de camphre, de vanille et autres substances odorantes et balsamiques, ils sont inutiles, quand ils ne sont pas dangereux. L'hygiène en déconseille l'emploi.

Une pratique qu'elle recommande au contraire, qui excite puissamment les fonctions de la peau tout en la nettoyant, ce sont les frictions. On les fait humides avec des huiles ou des onguents : sèches avec du linge, de la flanelle, une brosse un peu dure ou un gant de crin. La meilleure des frictions est encore celle qui s'opère avec les doigts, en suivant méthodiquement les masses musculaires. C'est, d'un mot, le *massage*. Son action physiologique est puissante. Il agit directement sur les vaisseaux capillaires et provoque la propulsion de la lymphe ; indirectement, il stimule la circulation, excite les fibres musculaires, les réflexes, la nutrition, la cha-

leur. Ses avantages sont incontestables, ils ne sont pas encore appréciés à leur valeur.

Les jeunes filles cherchent plutôt à orner leur visage et à parfumer leur peau qu'à fortifier leur tempérament et à garder leur santé. Les cosmétiques ont trop souvent leur faveur. Qu'elles en laissent donc le monopole aux coquettes, aux vieilles femmes. Ils ne sont bons

A réparer des ans, l'irréparable outrage qu'en cachant les vilaines rides et en donnant aux peaux usées l'apparence radieuse de la jeunesse. Leur vertu d'ailleurs est bien surfaite. Ils sont tous assez vains, et la plupart n'ont pour effet que d'irriter la peau. Un seul est acceptable pour protéger et prévenir ses excoriations : c'est la *poudre de riz*.

Soyez heureuse, Mademoiselle, il vous est permis de manœuvrer la houpette, mais n'en abusez pas. Une jeune fille *enfarinée* ne me dit rien qui vaille.

La poudre de riz naturelle est inoffensive. Malheureusement, elle est très falsifiée : on la mélange de poudre de céruse, de poudre d'iris, d'essences aromatiques diverses. Il ne faut employer que la farine de riz pure, fraîche et fine : elle est insipide, n'agit que par inertie, et est le seul fard recommandable.

La coquetterie féminine a de tous temps usé des

*fards*. Mais on en connaît aujourd'hui les inconvénients et le danger. Signalons-les pour en préserver, s'il se peut, nos lectrices.

Les Orientales se servent de la plombagine, du charbon, du noir de fumée, du sulfure d'antimoine, pour se noircir le pourtour des paupières, afin de rehausser l'éclat de leurs yeux et de se rendre irrésistibles. C'est une pratique détestable, et c'est une erreur. Les yeux doivent être modestes.

Pour relever et colorer le teint, pour vivifier les lèvres, on a souvent recours aux fards roses ou rouges. Le carmin et la cochenille sont à peu près inoffensifs, mais ils sont peu usités. Le *rouge d'Espagne* (teinture de carthame) a plus de vogue, et, sans être dangereux, irrite et flétrit rapidement la peau. La rosalinine occasionne des éruptions. Le minium doit être absolument rejeté : c'est un oxyde de plomb. On doit se méfier également du vermillon, qui est assez employé : c'est un sulfure rouge de mercure.

Parmi les fards blancs, le plus répandu est le sous-nitrate de bismuth (*blanc de fard*, *blanc de perle*). L'oxyde de zinc (*blanc de Thénard*) lui est préférable. Ces deux fards sont peu goûtés parce qu'ils s'étalent difficilement et se gardent mal. Le

---

---

plus avantageux au point de vue de la coquetterie et le plus dangereux aux yeux de l'hygiène est le *blanc d'albâtre* ou *blanc de Kresner*, qu'on ne saurait condamner trop haut. Il est composé de céruse ou carbonate de plomb et détermine à la longue tous les accidents du saturnisme.

Méfiez-vous des fards, Mademoiselle, le meilleur ne vaut rien. Et d'ailleurs à quoi bon, quand on est jeune, quand on a comme vous un teint de lis et de rose ?

La médecine, qui ne saurait approuver les fards, repousse énergiquement l'usage et l'abus des *parfums*, si répandus encore dans le monde féminin. Les jeunes filles auront le bon sens de s'en garder. Les odeurs, presque toujours dues à la volatilisation d'huiles essentielles, sont malsaines et dangereuses : elles excitent le sens et l'imagination, troublent l'entendement, donnent l'insomnie et la migraine, et finalement conduisent à des troubles nerveux graves. Elles ne constituent pas un goût élevé et délicat, mais une passion basse, croissante et désordonnée.

Vous vous plaignez, et à juste titre, de la déplorable manie qu'ont les jeunes gens d'empester les appartements de l'odieux tabac, de fumer sans arrêt cigares et cigarettes. N'êtes-vous

pas aussi déraisonnable, Mademoiselle, en vous entourant d'odeurs, en vous parfumant ? Ecoutez le professeur Fonsagrives : « Les femmes ne fument pas, mais elles odorent ; elles remplacent la nicotine par les essences, et le cigare par les flacons, les bouquets, les sachets et les cassolettes. » Et notre savant confrère exprime le vœu qu'on laisse ces stimulants suspects à celles « qui, n'ayant rien à voir au parfum des bonnes mœurs et à l'odeur d'une réputation irréprochable, remplacent ces aromes par ceux, plus faciles à se procurer, qui sortent de l'officine des parfumeurs ».

Acceptez ce sévère mais juste verdict du D<sup>r</sup> Fonsagrives, persuadez-vous de l'inutilité et du danger des parfums, sevréz-en vos mouchoirs, vos cheveux et votre corsage, et méditez cette sage et belle maxime des anciens que je traduis du latin à votre intention :

*Male olet qui bene olet ; bene olet qui nihil olet.*

« On sent mauvais quand on sent bon ; on sent bon quand on ne sent rien. »

---

## CHAPITRE VI

### AU BAIN

La propreté s'impose. On a dit que c'était une vertu, sans doute pour la rendre plus facile aux récalcitrants. En fait, c'est un devoir, et un devoir rigoureux que prescrit l'hygiène, corroborée par la morale.

Il n'est pas nécessaire de recommander la propreté aux jeunes filles. C'est pour la plupart un besoin. Bornons-nous à rappeler les règles hygiéniques qui doivent les guider.

La propreté du corps s'obtient d'ordinaire par des lotions générales à l'éponge ou à la serviette, par l'usage du *tub* anglais, par les douches et les jets des appareils hydrothérapeutiques et surtout par les *bains*. Ce dernier mode est simple, facile, et a tant d'avantages que toutes les jeunes personnes devraient

le pratiquer et le regarder comme une nécessité hebdomadaire ou bi-mensuelle.

Le bain ne tient pas seulement le corps propre, il entretient et excite les fonctions si importantes de la peau. Il agit manifestement sur la circulation et le système nerveux; et son résultat ultime, étant une excitation générale de l'économie, montre bien qu'il n'est pas sans une influence notable sur la nutrition.

On distingue deux grandes classes de bains : les *bains froids* et les *bains chauds*. Ils ont, les uns et les autres, leurs vertus et leurs indications.

Les *bains froids* se prennent en plein air, pendant l'été, dans des eaux naturelles (étangs, rivières, fleuves, mer) et à une température toujours inférieure à celle du corps. On les dit frais de 20 à 25 degrés; froids de 12 à 20 degrés. Ils sont soumis à des règles précises qu'il faut observer, qu'il est dangereux d'enfreindre.

On doit les prendre à jeun, le soir ou le matin, en dehors de la grande chaleur du jour. Il est utile de les faire précéder d'un exercice musculaire modéré, d'une petite promenade. Combien de baigneuses négligent cette recommandation et perdent ainsi le bénéfice du bain, quand par surcroît elles ne compromettent pas leur santé !



Il est très imprudent en effet de rester longtemps au bord de l'eau avant de s'y jeter, parce que le corps perd sa chaleur par l'immobilité et qu'il ne peut plus réagir contre l'excitation de l'eau. Or, c'est la réaction de l'organisme succédant à une première période de concentration et de sédation qui fait toute la vertu du bain. Aussi, le mouvement préalable s'impose. Plusieurs auteurs conseillent même de gagner l'eau le corps couvert de sueur.

La durée du bain doit être courte; et sans vouloir l'estimer pour tous à la même mesure, on peut dire qu'elle ne doit pas, en général, dépasser un quart d'heure. Elle est toujours proportionnée à celle de la réaction dont nous parlons plus haut. Dès que la baigneuse cesse d'éprouver une impression de plénitude et de bien-être, dès qu'elle sent, au contraire, de petits frissons, une vague et persistante horripilation, elle doit sortir de l'eau. C'est le signal de la nature.

On ne doit pas rester immobile dans l'eau. Il est toujours salutaire de s'y livrer à des mouvements, et particulièrement aux mouvements réguliers de la natation.

A peine sortie de l'eau, la baigneuse ne doit pas garder le repos ni une immobilité dangereuse. Une

bonne promenade est de rigueur pour maintenir la réaction et lui faire produire ses effets. Après quoi, la table vous réclame pour satisfaire un prodigieux appétit.

Les *bains de mer* ont, grâce à la mode, une réputation qui dispense d'en faire l'éloge. Leur action tonique et excitante est des plus nettes, elle est corroborée par l'air vif, frais et stimulant des côtes. Ils doivent être très courts. La réaction y est des plus rapides, survenant quatre ou cinq minutes après l'immersion : elle s'explique à la fois par le froid de l'eau, le choc des lames et l'irritation du sel marin.

Les *bains chauds*, dont la température varie de 25 à 40 degrés, ne sont pas excitants comme les autres, mais ils ont une action opposée, très appréciable : ils se distinguent par leurs propriétés calmantes. Ils reposent le corps fatigué, donnent de la souplesse aux membres et facilitent les fonctions de la peau. Toutefois, il ne faut les prendre ni trop chauds ni trop prolongés.

L'indication des différentes variétés de bains dépend de la force et du tempérament des personnes. Les bains tièdes sont utiles à toutes : ils conviennent particulièrement aux nerveuses. Les bains froids, et

---

surtout les bains de mer, sont tout à l'avantage des jeunes filles délicates, lymphatiques : ils agissent comme toniques et reconstituants. Par contre, l'eau salée est interdite aux jeunes filles nerveuses et excitable. Il est toujours prudent de consulter le médecin sur l'opportunité des bains froids, leur action pouvant être nocive ou utile, suivant la constitution individuelle.

---



## CHAPITRE VII

### LE VÊTEMENT

Poursuivons rapidement l'étude des règles hygiéniques qui s'imposent à la vie de jeune fille. Nous avons déjà vu celles qui concernent l'habitation, le coucher, le sommeil, les bains. Abordons celles qui se rapportent à l'habillement.

Le vêtement a des avantages multiples : il protège le corps contre les variations atmosphériques, les intempéries, le soleil, les accidents extérieurs, il assure la respiration cutanée, il absorbe la sueur, il garde notre chaleur.

Le premier et le plus important vêtement est le linge de corps. Parlons d'abord de la chemise qui est d'usage moderne, tout indispensable qu'elle nous paraisse. La chemise de toile est recomman-

dable : elle est fraîche, agréable, solide. Mais elle a l'inconvénient de mal garder la chaleur, de se mouiller facilement et d'exposer aux refroidissements. La chemise de coton lui est bien supérieure : elle est chaude, retient bien la chaleur et pompe la sueur. Toutefois, les jeunes filles délicates, lymphatiques, sujettes aux éruptions, aux démangeaisons, devront toujours donner la préférence au tissu de fil pour leur habillement intime.

Quand une chemise est « trempée » par une sueur abondante ou par toute autre cause, il faut la quitter au plus vite et revêtir du linge sec et chaud.

Les refroidissements, qu'on cherche à prévenir ainsi, ne sont sûrement évités qu'avec le filet de flanelle. Immédiatement appliqué sur la peau, ce gilet préserve à la fois de l'humidité et du froid : c'est un vêtement indispensable.

Le contact de la flanelle est un peu rude et désagréable, mais il se supporte très bien à l'habitude. Elle aurait de plus sérieux inconvénients qu'on devrait les accepter en raison de la protection efficace qu'elle donne à la poitrine. Les détracteurs, les réfractaires ne lui manquent pas : les jeunes filles surtout se distinguent par leur opposition. Pourquoi ? Parce que le gilet les gêne, parce qu'il

épaissit leur taille. Ce sont de mauvaises raisons. A toutes celles qui se privent de flanelle pour simplifier le costume ou par bravade, aux femmes qui la rejettent par coquetterie, il faut dire et répéter qu'elle a fait éviter bien des bronchites et bien des douleurs et qu'il est plus facile de prévenir le mal que de le guérir.

Le pantalon constitue une des parties essentielles du costume féminin : il sert à protéger la peau, à absorber les produits de l'exhalation cutanée et à garantir des influences atmosphériques qui se font sentir si facilement sous les jupes. Ajoutons que c'est un vêtement de décence. Le pantalon, ou la combinaison, se fait en toile de coton (shirting, madapolam, nansouk), parfois en jersey de soie, de laine ou de coton. Quoi qu'il en soit, ce vêtement doit être en tissu suffisamment épais pour constituer une protection efficace contre les refroidissements.

Les bas, ces humbles mais précieux défenseurs du pied et de la jambe, étaient, comme la chemise, ignorés des anciens. Ils garantissent les pieds de la dureté des chaussures, absorbent la chaleur des jambes et les protègent contre les intempéries de l'air. Leur rôle est des plus importants, car nul n'ignore les fâcheuses conséquences qui résultent

pour l'organisme d'un refroidissement des pieds. Les bas sont composés de fil, de coton, de laine ou de soie.

Le bas de soie est élégant et superbe, léger et souple. Les jeunes filles l'affectionnent souvent, mais l'hygiène ne le conseille pas. Il est peu résistant, n'absorbe pas la transpiration et ne préserve pas du froid.

Les bas de fil ou de coton sont légers et excellents pendant la belle saison.

Les bas de laine sont indiqués pour l'hiver, surtout à la campagne. La laine est un peu rude, mais elle est chaude, active la circulation et absorbe bien la sueur.

Les *jarretières* sont quelquefois nécessaires pour retenir les bas, mais elles ne doivent jamais comprimer la jambe ni contrarier la circulation du sang. On les veut larges, élastiques et toujours au-dessus du genou. Elles sont avantageusement remplacées par les *jarretelles*, qui rattachent directement les bas à la ceinture.

Le costume de la jeune fille ne nous arrêtera pas longtemps. Il obéit trop aux suggestions de la mode pour réaliser l'idéal de l'hygiène : il ne protège pas efficacement contre les influences atmosphériques,



ni par en haut du côté de la poitrine, ni par en bas vers les membres inférieurs. Que la robe soit courte ou longue, les jupes, flottantes et ouvertes intérieurement, laissent un trop libre accès à l'air et à l'humidité : la constitution délicate de la femme se trouve ainsi exposée à de redoutables accidents que le pantalon vient en partie pallier.

Le devant du cou et de la poitrine, si susceptible à cause de la proximité des bronches, du larynx et des poumons, se trouve trop souvent, par habitude ou par coquetterie, à peu près dégarni, à peine protégé par l'épaisseur d'une robe légère : la chemise et la flanelle, d'autre part, ne montent pas au-dessus des seins. Ne parlons pas des soirées mondaines où la robe même disparaît : le médecin aurait voix au chapitre, mais on ne le consulte pas. On sait, par une expérience cruelle, toutes les maladies qu'entraîne le corsage décolleté, et on ne renonce pas au plaisir d'étaler ses épaules et montrer sa gorge. Il faut protester contre un tel mépris des lois de l'hygiène. La poitrine doit être soigneusement recouverte ou il faut se contenter d'un décolleté prudent et modeste.

Entre les nombreux et variés chapeaux de jeunes filles, il est difficile de dire ceux qui répondent aux

indications de l'hygiène. La mode n'est plus, heureusement, à ces gigantesques et disgracieux monuments qui tenaient difficilement en équilibre et où les plus variés spécimens de la flore et de la faune se rencontraient avec surprise. Le petit marquis posé crânement sur la tête ou ce petit « rien » qu'il est actuellement convenu d'appeler un chapeau, posé gentiment sur l'oreille, sont à vrai dire, non de véritables coiffures, mais de petits accessoires de toilette qui ne pèsent pas lourd sur les cheveux courts et ne fatiguent pas la tête. Quelle folle variété, Mademoiselle ! Vous n'avez qu'à choisir celui qui siéra le mieux à votre genre de beauté.

De la tête aux pieds, il y a loin, mais la coquetterie et la mode ont leur siège partout, elles gardent leur tyrannique pouvoir dans les parties les moins nobles. On tient à avoir un pied fin, et on n'hésite pas à subir le martyre de chaussures trop étroites. Ces chaussures déforment, irritent les orteils et les ongles et occasionnent des maladies aussi diverses que douloureuses (cors, durillons, œils-de-perdrix, lamphangites, hypertrophie unguéale, ongle incarné, etc.).

La mode est-elle aux chaussures pointues ? On les adopte aussitôt, bien qu'elles ne répondent pas du

---

---

tout à la conformation naturelle du pied et amènent d'aussi tristes résultats.

N'exagérons pas la mode du talon haut et sachons garder une sage mesure. Tout en suivant la mode ne compromettons pas notre santé.

Il est des talons exagérément hauts. Rien n'est plus dangereux, rien n'est plus grotesque. La démarche perd sa sûreté : elle devient un peu comme celle des Chinoises, pénible, sautillante, disgracieuse. Les orteils portent tout le poids du corps. Le centre de gravité se déplace et se fixe trop en avant. La femme ne peut faire quelques pas sans lassitude, accomplir une course un peu longue sans enflure des pieds. Les faux pas deviennent faciles et ne peuvent être prévenus ; d'où luxations et entorses. Les déviations des organes abdominaux n'ont pas souvent d'autre cause que les talons hauts. Ne forçons pas notre taille, même quand nous sommes petites : c'est au détriment de notre santé et de notre grâce.

---



## CHAPITRE VIII

### A TABLE

On se met à table pour répondre au besoin de l'estomac, pour satisfaire l'appétit; on en sort quand on est rassasié. Le repas n'est pas une alimentation continue et forcée : la faim en est la cause et la vraie mesure. Dépasse-t-on cette borne raisonnable, on s'expose à de sérieux accidents. Il est même des cas où l'appétit doit être retenu : sa satisfaction immédiate ne se ferait qu'au détriment de la santé. Dans un grand dîner, quand les plats se succèdent nombreux à la ronde, on n'est pas obligé de *faire honneur à tous*, loin de là : on se sert modérément des uns, on s'abstient des autres, suivant les indications de l'appétence et le besoin de la faim. Tout le secret d'un bon fonctionnement de l'économie réside dans la sobriété.

Cette sobriété s'impose comme première règle de la vie normale : elle ne consiste pas à vivre d'eau et de racines, comme les gourmands aiment à le prétendre, comme tant de personnes s'abandonnent à le croire. Basée sur les nécessités de l'existence, elle n'exige pas de privations inutiles et dangereuses, n'enseigne pas à manger ce qui dégoûte, à s'abstenir de ce qui plaît. Ses prescriptions sont raisonnables et ne demandent pas l'impossible ; elles veulent simplement la satisfaction de la faim, qui répond aux besoins de l'organisme.

L'appétit de l'estomac est bon, légitime. Il ne doit pas être confondu, comme le dit très bien Fonsagrives, avec celui du palais, qui est insatiable et mauvais. « A côté de l'appétit réel et légitime qui demande à être satisfait, écrit ce savant maître, il y a l'appétit réel et légitime qui demande à être contenu : et nulle part cette distinction n'est plus nécessaire que pour l'appétit des aliments qui se présente avec ces deux formes trop souvent confondues : *appétit de l'estomac*, *appétit du palais* ; le premier s'apaisant vite, le second ne s'apaisant jamais ; l'un réglant à la façon d'un balancier les besoins de la nutrition, l'autre en masquant l'expression légitime par les importunes sollicitations

du désir sensuel. » Ne confondez pas le besoin avec la passion, subordonnez l'envie à l'appétit, ne soyez pas gourmandes. Celles qui mangent trop ruinent fatalement leur estomac et leur vie.

Il ne suffit pas de manger peu; il importe de manger bon, c'est-à-dire de faire choix d'aliments convenables, bien préparés et répondant aux nécessités de la nutrition. Sur ce point, il nous est impossible de donner en quelques lignes les indications nécessaires : on les trouvera dans les traités spéciaux d'hygiène (1).

Un aliment peut être plastique ou calorifiant, léger, rafraîchissant, sans convenir à tous. Certains mets agréables aux uns, ne plaisent pas au palais des autres : il faut que ceux-ci s'en abstiennent absolument. Un aliment ne doit pas être pris avec répugnance.

Enfin, pour régler l'alimentation, il ne faut pas seulement consulter le goût et l'appétence, il faut tenir compte de la tolérance de l'estomac. L'aliment le meilleur est toujours celui qu'on digère bien : c'est à lui que doivent aller vos préférences. Au contraire, l'estomac est rebelle à certains plats et, quand on persiste à les lui présenter, ses révoltes

(1) Cf. Dr S., *Hygiène pour tous*, Beauchesne.

sont aussi douloureuses que fatigantes : la nutrition ne tire aucun profit d'aliments indigestes.

L'art de manger ne consiste pas à regarder son assiette et à vider son verre. Une conversation vive et animée, coupée de bons rires et de joyeux éclats, n'est pas pour nuire à l'élaboration digestive. Sur ce point, l'hygiène est heureuse de s'accorder avec le monde. Toutefois, n'imposons pas à la langue une double fonction et ne faisons rien qu'avec grâce : il y a un temps pour manger et pour boire et un temps pour parler. Et pour la jeune fille, qu'on accuse d'être bavarde, le grand art sera toujours de parler peu et de parler bien, avec à-propos, finesse et bon sens.

---



## CHAPITRE IX

### PAS DE CORSET

Vous vous souvenez de la coutume barbare et grotesque qu'ont les Chinois de déformer les pieds de leurs femmes, de les réduire à un moignon étroit et court qui rend la démarche de ces malheureuses sautillante, incertaine et pénible.

Nous avons eu, nous qui nous prétendons civilisés, un instrument de torture réservé à la femme. C'est le corset, qui constituait à la fois une cuirasse et un étau. Le règne du corset est heureusement terminé, car la mode a ses caprices, parfois bienfaisants.

Les jeunes filles comprendront tout l'intérêt qu'elles ont à ne pas *se serrer* en apprenant les conséquences graves, pernicieuses pour la santé, qu'entraînait le port de la cuirasse féminine :

Les côtes, et particulièrement les fausses côtes,

sont comprimées, abaissées, immobilisées. La base de la poitrine est rétrécie au détriment des organes qu'elle renferme et des viscères abdominaux : le diaphragme est comme paralysé. Par suite, le jeu des côtes, si nécessaire à la respiration, ne peut plus se faire librement, le poumon est refoulé et réduit, l'hématose devient à la fois difficile et incomplète, la respiration diaphragmatique ou ventrale est spécialement compromise. Cette gêne de la respiration a son retentissement fâcheux sur les différentes fonctions, surtout sur la circulation, elle entrave les mouvements, la parole, elle prépare les congestions, prédispose à l'hémoptysie, aggrave les moindres affections pulmonaires. Combien de jeunes filles délicates, diathésiques, ont du à leur maudit corset la douleur d'être enlevées à la fleur des ans par l'impitoyable phtisie !

Le cœur est particulièrement influencé par la compression des côtes gauches et par le trouble de la circulation, il n'est pas libre dans son expansion. De là de l'oppression, des palpitations, des syncopes fréquentes. Que de fois, au théâtre, en soirée, au bal, des jeunes femmes se sont trouvées mal sous les plus brillants atours ! On les ressuscite en les délaçant, en mettant fin à l'atroce constriction du corset. Mais

jamais ces malheureuses n'ont avoué la cause de leur mal, parce qu'elles ne voulaient pas renoncer à une torture si bien portée !

L'action nocive du corset sur l'estomac est évidente, c'est la plus fréquente. Il empêche l'augmentation de l'organe pendant le repas, met obstacle au cours normal des matières, ralentit ou trouble plus ou moins la digestion. Il expose souvent à des étouffements, des nausées, des vomissements, à la gastralgie et aux dyspepsies ; et l'on sait le fâcheux retentissement des maux d'estomac sur la nutrition, le caractère et les facultés psychiques.

Le foie, qui déborde normalement les fausses côtes, est de plus sérieusement éprouvé : déformé, aplati, il se trouve déplacé vers la fosse iliaque, quelquefois divisé en deux par une large dépression que creuse le rebord des fausses côtes. La fréquence des calculs biliaires, des coliques hépatiques, si souvent signalée par les auteurs chez la femme, n'a pas d'autre cause.

La circulation abdominale se trouve plus ou moins entravée, et les différents viscères abaissés vers le petit bassin peuvent être affectés de congestion, de catarrhe, d'hémorragies et autres troubles graves.

Voilà le lourd bilan du corset, et nous n'avons pas

tout dit. Quelle jeune fille raisonnable voudrait « se faire » à ce corset antiphysiologique et meurtrier ? Il ne répond à aucune indication et cause des maux multiples et déplorables. Il ne dessine pas les formes, il *fait* la taille, une taille fine, la *taille de guêpe*, mais au moyen d'une constriction graduelle et au prix de la santé (1).

Jeune fille, adoptez et propagez le mot d'ordre de l'hygiène : *Pas de corset !*

---

(1) Depuis les premières éditions, la mode a évolué ; le corset antiphysiologique a disparu. Il tend à être remplacé aujourd'hui par une ceinture en tissu élastique, très souple, comportant un petit nombre de baleines et un busc flexible. Il faut se réjouir de cette transformation pour le bon sens et l'hygiène. Mais le corset a eu un règne si long et si prospère, la mode est si fantasque, que la prudence nous conseille de ne pas supprimer le présent chapitre.

## CHAPITRE X

### GRACE ET BEAUTÉ

Ce chapitre est consacré à la beauté et aux soins qu'elle réclame.

C'est dire qu'il est fait pour toutes mes lectrices. Je n'en connais pas de laides, je n'en veux pas connaître, et j'en ai pour garant un vieux philosophe. Il disait que la femme est ainsi douée qu'elle peut toujours atteindre la beauté. Chez les plus déshéritées par la nature, la grâce opère et fait des merveilles : elle transforme le visage, idéalise les traits, et, faisant jaillir en quelque sorte la bonté et la douceur par les yeux et les lèvres, donne à l'ensemble de la figure cette beauté conquérante qu'on peut appeler la *beauté de l'âme*.

Voilà la beauté qu'il n'est jamais interdit de souhaiter, qu'il est toujours possible d'atteindre.

Toute jeune fille peut et doit l'acquérir. L'autre ne lui est pas interdite et est toujours désirable à son rang, mais — qu'on ne s'illusionne pas sur son compte — elle n'est pas durable, elle est exposée à bien des changements, à des surprises, à des pièges, à des malheurs.

Vous n'ignorez pas — on vous le dit à satiété — que la beauté est importante à votre établissement et qu'elle constitue souvent l'argument suprême et vainqueur. Comment ne priseriez-vous pas un tel avantage, surtout quand chaque matin votre miroir vous renvoie une séduisante image ? Il est incontestable que c'est un précieux appoint pour le mariage. Autant de jolis traits attirent et captivent le cœur, autant un laid visage le repousse et le décourage. Mais rappelez-vous que la beauté est instable, fragile, à la merci d'une variole, d'une fièvre typhoïde, et gardez-vous de lui attacher plus de prix qu'il ne convient, gardez-vous surtout d'oublier que vous la tenez de Dieu. Elle ne doit pas vous enorgueillir, elle peut vous contenter, car vous savez son seul but honnête est avouable : elle est faite pour conquérir le mari de vos rêves.

L'idéal des formes est rare ; et vous aurez toujours tort de croire les flatteurs qui vous disent que vous

le réalisez. La beauté est d'appréciation variable; et, à tout prendre, un physique régulier, agréable, sympathique, est encore ce qui peut vous satisfaire et ce que je vous souhaite.

La femme triomphe par la beauté, mais elle n'est pas complète sans une qualité qui la rehausse, la distingue et l'achève : nous avons déjà nommé la *grâce*. Elle s'ajoute à la beauté et la relève singulièrement, mais elle a le grand avantage d'être à la portée de toutes et de rendre jolies les femmes ordinaires ou peu favorisées. Comme nous l'écrivions naguère, « c'est elle qui communique aux mouvements la souplesse, aux paroles l'à-propos et la délicatesse, au sourire le tendre et le moelleux, à tout l'être cet air aimable, doux et insinuant qui captive les cœurs. Voilà un avantage naturel qui est précieux et qui remplit la femme d'un charme incomparable : plus heureux que la beauté, il est durable, ne se perd jamais, et assure à l'âge mûr et à la vieillesse même un effet séduisant et enchanteur. On admire la beauté, mais on aime la grâce (1) ».

La grâce est naturelle et simple, c'est comme l'épanouissement d'un cœur doux et bon. Soyez bonnes et gracieuses, Mesdemoiselles, et méditez ce

(1) *La Vie à deux*, p. 16. Ouvrage réservé.

portrait historique d'un maître écrivain : « La duchesse de Bourgogne n'était ni belle ni jolie, *elle était mieux que cela*. Chaque partie du visage, à la prendre isolément, pouvait paraître défectueuse ou même laide, et de toutes ces laideurs, de tous ces défauts et de ces irrégularités, ajustées, attachées par la main des Grâces, il résultait je ne sais quelle harmonie de la personne, *un ensemble délicieux dont le mouvement et le tourbillon vous ravissaient le regard et l'âme* » (1).

La grâce est sans apprêts, la beauté ne l'est pas. La jeune fille estime — peut-être à tort — qu'elle doit être parée, et il nous faut consacrer quelques pages aux soins de toilette qu'elle réclame et qui l'absorbent parfois plus que de raison.

---

(1) SAINT-BEUVE, *Causeries du Lundi*, t. II, p. 95. — Il s'agit de la duchesse de Bourgogne, mariée au petit-fils de Louis XIV.



## CHAPITRE XI

### CHEVEUX ET DENTS

La tête est couronnée par les cheveux, et l'on sait l'importance de la chevelure pour la femme et pour la jeune fille. Quelle est la coiffure qui vous sied le mieux ? C'est une affaire d'état ; c'en est une autre de connaître la mode et de la suivre.

La mode actuelle, qui a supprimé les cheveux longs en dégageant la nuque, est-elle un bien ou un mal ? Je ne veux pas être sévère pour cette mode des cheveux courts que vous trouvez si pratique et qui, d'ailleurs, va bien à certaines, mais laissez-moi vous dire qu'en sacrifiant vos longs cheveux, vous avez méprisé, Mademoiselle, une bien belle parure.

A celles donc qui ont gardé tous leurs cheveux, je dirai : Vous avez fort bien fait. Et aux autres, qui ont cédé une fois de plus à la tyrannie de la mode, je dirai : Soit, gardez vos cheveux courts, mais n'exagérez rien et ne vous avisez pas de vouloir vous

faire prendre pour des garçons. D'ailleurs, la mode est si fantasque, que le temps n'est peut-être pas éloigné où le chignon sera de nouveau triomphant.

Les cheveux courts ou longs réclament non seulement les soins quotidiens du démêloir, de la brosse et du peigne, mais une large ventilation qu'on obtient en défaisant chaque soir la coiffure : ils doivent être libres la nuit ou seulement enveloppés dans un filet léger. Il s'en fait de toutes formes et de toutes couleurs qui protégeront vos ondulations et laisseront vos cheveux respirer.

La nature hygrométrique des cheveux engage à les avoir toujours secs et à les éponger dès qu'ils sont mouillés. On évitera particulièrement d'y faire avec de l'eau froide ou chaude, savonneuse ou non, des ablutions journalières qui gonflent et désorganisent les bulbes pileux et entraînent à bref délai la chute des cheveux. La calvitie, en effet, se rencontre chez les personnes qui, sous prétexte d'hygiène, s'inondent régulièrement le cuir chevelu avec une ardeur d'amphibie.

Une autre cause de calvitie — retenez ce point, Mademoiselle — est l'usage intempestif des cosmétiques. On connaît leur vogue, on sait leurs prétendues vertus : ils doivent entretenir et conserver la

chevelure, lui donner du brillant et de la souplesse, de la grâce et de la vigueur, etc. La plupart sont nuisibles, les meilleurs ne valent rien. Les abondantes sécrétions du cuir chevelu font à sa surface une crasse épaisse que les soins de toilette ont pour but d'enlever et qui se renouvelle incessamment. Les cosmétiques (huiles ou pommades) ont l'inconvénient grave d'ajouter à la crasse naturelle un résidu gras et compact qui excite encore les sécrétions, gêne l'expansion du poil, entrave sa nutrition et amène sa chute : ils irritent parfois assez la peau pour provoquer des éruptions, des démangeaisons, et aboutir encore à la calvitie.

L'addition de substances actives, comme le quinquina, le benjoin, la cannelle, etc., loin d'améliorer les cosmétiques, les rend plus irritants, plus dangereux. Nous ne connaissons qu'une bonne formule, indiquée par Cazenave, pour les cheveux gras et humides :

Sous-borate de soude .....	3 grammes.
Eau distillée .....	250 —
Essence de vanille .....	15 gouttes.

Il ne suffit pas d'avoir de beaux cheveux, on tient à avoir de belles dents. Les jeunes filles doivent prendre un soin tout particulier de leur bouche, laver et brosser souvent les petites perles blanches

qu'aiment à encadrer leurs jolies lèvres dans un gracieux sourire. Le nettoyage des dents ne réclame pas, comme beaucoup le croient, des ingrédients rares, compliqués et coûteux. De l'eau tiède à laquelle on ajoute quelques gouttes de teinture de benjoin (*lait virginal*) est le meilleur des dentifrices. On le combine de temps en temps avec une poudre de fabrication facile, soit un mélange à parties égales de charbon porphyrisé et de quinquina, soit plutôt de la suie de bois soigneusement tamisée. Les frictions se font avec une brosse un peu raide ou mieux avec la pulpe du doigt. Les dentifrices du commerce ne sont pas à recommander : les uns sont acides et de nature à attaquer l'émail : les autres, alcalins, ne sont pas non plus inoffensifs quand ils sont en poudre.

Les dents blanches, saines, droites, bien rangées, sont l'ornement de la bouche. Mais hélas ! elles sont fragiles et périssables. Qui n'a payé son tribut au mal de dents, à la *carie* ? La cautérisation et le plombage sont préférables à l'avulsion de la dent malade ; mais si elle tombe, il faut la remplacer. N'hésitons pas à user des pièces artificielles, des *râteliers*, mais ne le dites à personne : les jolies filles ont toutes leurs dents.

## CHAPITRE XII

### LA VIE DE JEUNE FILLE

Considérée au point de vue de l'hygiène, la vie de jeune fille doit être consacrée à fortifier son corps, à développer ses qualités physiques. Cette tâche est des plus importantes; elle se résume dans l'*exercice*.

L'exercice musculaire, la *gymnastique* en un mot, est un moyen merveilleux et souverain qu'il faut recommander à tous et en particulier aux jeunes filles pour conserver la santé, accroître ou garder la vigueur et la beauté du corps, distraire l'esprit et discipliner les passions.

Secouez-vous donc, jeunes filles apathiques, indolentes ou paresseuses, qui prétendez vivre sédentaires sur votre chaise ou vous abandonner dans un fauteuil aux douceurs du *farniente* et de la rêverie, secouez-vous, remuez-vous, et efforcez-vous par une

activité réglée de fatiguer vos nerfs et d'épuiser une énergie exubérante qui pourrait vous conduire à de dangereux écarts. Les mouvements sont très utiles à la santé : ils favorisent la circulation, l'hématose, la nutrition, ils facilitent le jeu des organes et combattent avantageusement les diathèses.

Les mérites de l'exercice ne doivent pas faire oublier ses inconvénients ou ses dangers. On abuse de tout, même des meilleures choses. Tandis que les jeunes filles *abouliques* (1), dont nous parlions plus haut, se distinguent par une inertie complète, d'autres se trouvent pour faire de l'exercice avec excès, pour se fatiguer, se surmener et contracter des affections plus ou moins graves. La jeunesse est particulièrement exposée, par son inexpérience et sa présomption, à se dépenser follement, à dépasser la mesure convenable. Il faut toujours proportionner la nature des mouvements et leur nombre, c'est-à-dire la dépense des forces, à la vigueur et au tempérament des personnes; il faut surtout régler méthodiquement les exercices, les graduer et les obtenir, sinon sans aucune fatigue, du moins sans trouble et sans effort exagéré.

De tous les exercices, le plus simple est la *mar-*

(1) Sans volonté.

*che* : elle actionne surtout les membres inférieurs et excite favorablement les différentes fonctions. On ne saurait trop la recommander à la ville comme à la campagne. Elle doit être assez rapide pour produire tout son effet (chaleur et moiteur de la peau) ; mais on doit éviter la longueur. Les jeunes filles que cet exercice rebute peuvent se borner à la *promenade* : le mouvement est plus lent, plus mesuré, mais peut être plus prolongé, et on y trouve intérêt et profit.

La *course* accroît l'activité des muscles, de la peau, de l'hématose : elle est très fortifiante et recommandable, à condition d'être maintenue dans de justes limites. Elle fait la joie et la santé des petites filles ; mais qui oserait en France la conseiller aux grandes ? En attendant que la mode accepte ce sport, elles pourraient s'y livrer loin des regards, sur les chemins ombreux et en retireraient un grand bénéfice. Qu'elles le sachent, les Américaines, les Anglaises ne croient pas déchoir en courant, et leur santé y trouve son compte.

La même observation peut être faite pour le *saut*, qui exerce à la fois les muscles des membres, du thorax, de l'abdomen et du dos. On le laisse aux jeunes gens et aux chiens savants. Pourquoi les jeunes filles n'en profitent-elles pas ?

L'*équitation*, en amazone ou à califourchon, a ses avantages et ses dangers. Les jeunes filles qui s'y livrent modérément, sans grandes et vertigineuses chevauchées, font un exercice salutaire.

On peut en dire autant du *patinage*, qui occupe utilement les journées d'hiver et fait si bien valoir la grâce et l'agilité des jeunes filles. Glissez donc hardiment sur la glace, Mesdemoiselles, si vous ne craignez pas le coup de la froide bise, les ennuis de l'apprentissage et quelques culbutes.

Le *canotage* et son corollaire habituel, la *natation*, exercent utilement les muscles des membres et sont salutaires. De même le tennis, la balle, le croquet et autres jeux de force et d'adresse.

Le *cyclisme* est le sport à la portée de tous : il n'est pas sans avantage pour la santé. Les jeunes filles peuvent-elles s'y livrer comme les jeunes gens ? Assurément. On doit aussi être sage et se garder de l'emballement. La pratique de la bicyclette, excellente en soi, tourne le plus souvent à l'excès. Les personnes nerveuses, excitables, ne se bornent pas à un exercice tempéré, elles se livrent au cyclisme avec passion, s'entraînent souvent à des raids insensés et trouvent toujours un *record* à battre. Il n'y a que des inconvénients à agir ainsi. Mieux vaut s'abs-



tenir complètement d'un sport qu'on ne se sent pas capable de régler raisonnablement.

L'auto est agréable et sain en ce sens qu'il est l'occasion de déplacements fréquents en dehors de l'atmosphère viciée des villes. La pratique du volant peut donner aussi à celle qui s'y applique une certaine maîtrise en soi.

Faites-donc de l'auto, Mademoiselle, surtout si votre papa vous a offert une six-cylindres pour vos étrennes. Mais ne vous grisez pas trop de vitesse, ne dépassez pas le 120, et suivez le code de la route, si vous voulez arriver au mariage avec vos deux bras et vos deux jambes.

La *danse*, si goûtée de nos grand'mères, fait fureur aujourd'hui, bien que dans des conditions différentes. Est-elle permise ? Celle qui s'exerce la nuit dans une atmosphère chaude et viciée est absolument contraire à l'hygiène : on ne s'y livre pas d'ailleurs pour fortifier le tempérament. La morale n'y trouve pas davantage son compte, surtout s'il s'agit de nos danses ultra-modernes, d'importation exotique, où, au rythme d'une musique sauvage, l'indécence du décolletage s'ajoute à celle des mouvements. Il faut donc condamner les *soirées dansantes*, avec leur fièvre et leurs tourbillons : mais

on peut accepter, dans les familles, de petites *sau-teries* qui servent à occuper les loisirs et à épuiser les nerfs.

La fréquentation des *théâtres* et des *cafés-concerts* n'est pas, d'une manière générale, à recommander aux jeunes filles, même accompagnées : elle n'est pas plus hygiénique que celle des bals, et elle ne saurait fournir souvent que le plus triste et le plus dépravant enseignement à leurs yeux innocents et à leurs chastes oreilles.

---

## CHAPITRE XIII

### LA VIE FRIVOLE

La jeune fille ne se borne pas à exercer ses muscles pour complaire à l'hygiène, elle prend surtout — et avant tout — soin de son âme pour rester digne de son rang et répondre à sa destinée. Elle cultive son intelligence, complète son instruction, achève son éducation morale et religieuse. Sa vie est un apprentissage de la *vie sérieuse*, elle veut être *sérieuse* aussi, bien pondérée et réglée.

Plusieurs vont nous trouver bien grave, austère, sévère même. La *vie sérieuse* ! Déjà ! à vingt ans ! Est-ce possible ? Attendons à trente, à quarante ans, pour réfléchir et pour travailler, et d'ici là ne pensons qu'à rire et à nous amuser !

C'est le langage que tiennent de nos jours nombre de jeunes filles *lancées*, et l'on sait qu'elles prati-

quent ce qu'elles disent, et qu'elles vont loin. Nous ne convertirons peut être pas ces écervelées, mais nous devons quand même leur rappeler les règles du devoir : elles donnent un pernicieux exemple et elles font loi trop souvent dans le monde. Elles nous écouteront peut-être quand nous leur montrerons qu'elles ont le plus grand *intérêt* à être et à se montrer *sérieuses*. Les autres n'ont pas besoin de notre leçon, elles trouvent au foyer un vivant et doux exemple, elles n'ont qu'à suivre et à imiter leurs mères.

La vie consiste-t-elle à exhiber ses charmes faux ou naturels, à montrer ses dents, sa main, sa poitrine, à paraître sous de gracieux ou beaux atours, à s'occuper de colifichets et de toilettes, à courir les grands magasins, à papoter et à fox-trotter ? Il y a des femmes qui le pensent, qui se croiraient perdues, déshonorées, s'il fallait renoncer à la fièvre tourbillonnante du monde ; mais, pour être fixé, il suffit d'interroger les hommes. Le sentiment de ces messieurs n'est indifférent à aucune, il est de première valeur. Or, il est invariable. Tous s'accordent à mésestimer les mondaines, « les garçonnnes », même et surtout ceux qui s'abaissent à mener la vie avec elles. Ils réservent tous leurs respects, toutes leurs

---

sympathies — comme leur amour — à celles qui s'abstiennent des futilités bêtes, des plaisirs faciles et malpropres, et s'attachent aux grands devoirs de leur état, à la vie de famille, aux soins domestiques, au service obscur et désintéressé du foyer. Leurs préférences sont légitimes, justifiées, et toute femme doit avoir à cœur de les mériter.

La jeune fille doit avoir et manifester non seulement de l'indifférence, mais du mépris et du dégoût pour les frivolités et les vaines jouissances du monde, elle doit se complaire dans la forte et riante perspective de la famille, de ses doux plaisirs et de ses austères devoirs. Le goût des autres plaisirs ne la tente pas. Et si les nombreuses relations ne l'effrayent pas, elles ne la trompent ni ne l'illusionnent jamais : elle en sait trop la fragilité. Les visites, les bals, les réceptions, les dîners sont acceptés comme une obligation de société, comme une distraction *reçue*, mais ne suffisent pas à contenter le cœur, à remplir une vie. Il y faut une occupation plus sérieuse et plus digne.

---



## CHAPITRE XIV

### LA VIE SÉRIEUSE

La jeune fille qui se respecte et veut être respectée doit fuir l'oisiveté, mauvaise conseillère, doit être toujours occupée, dans une vie *sérieuse*.

Le travail s'impose à tous, c'est la loi générale de l'humanité. Il ne suffit pas de la subir, il faut l'accepter, l'aimer avec une particulière dilection, parce que c'est le moyen d'alimenter utilement l'activité nerveuse, de combattre sûrement les passions mauvaises qui s'agitent au fond du cœur, les vices qui nous tentent sans cesse, c'est en un mot le plus simple et le plus efficace des dérivatifs. C'est là le côté utilitaire du travail; mais il a d'autres avantages plus élevés, et pour bien dire, des vertus surabondantes. Aimez, pratiquez le travail, et rappelez-vous, en vous l'appliquant, le joli mot de la

Sœur Rosalie : « Travaillons maintenant : nous aurons l'éternité pour nous reposer. »

En dehors des exercices au grand air que nous avons exposés dans le chapitre précédent, le travail manuel a des formes variées qui sollicitent tout spécialement la jeune fille. Les *arts d'agrément* lui appartiennent, et si toutes n'arrivent pas à y briller avec éclat, aucune ne s'y exerce sans quelque distinction, sans réel profit. Ici, le travail se double de plaisir, non seulement pour l'intéressée, mais pour la famille et les amis.

La *musique* occupe la première place et charme agréablement les loisirs. Le piano même, dont on a dit tant de mal, parce qu'on en a beaucoup abusé, mérite notre indulgence, mieux encore, notre protection. Quelle jeune fille n'en tire pas des sons harmonieux et n'y trouve pas un précieux remède contre les iniquités de la vie et les ennuis des mauvais jours ? Et puis, il y a aussi le violon, le violoncelle, la harpe, dont les vibrants accents remuent profondément nos cœurs.

Mais les instruments de facture humaine ne valent pas celui de la nature ; et notre prédilection se porte sur le *chant*, qui met en valeur les incomparables *cordes vocales* et est doublement recomman-



dable par le charme exquis et par la gymnastique respiratoire qu'il procure.

Le *dessin*, la *peinture*, surtout l'aquarelle et la miniature, la sculpture même, sont cultivés par quelques jeunes filles qui y trouvent une secourable distraction et tirent de leurs pinceaux ou de leur ciseau de jolis effets.

Mais le grand nombre s'attache à des ouvrages plus faciles en même temps que plus utiles, où le talent artistique n'est pas nécessaire : nous voulons parler de la tapisserie, des broderies, de la lingerie, de la *couture* sous toutes ses formes, des raccommodages les plus vulgaires. Il n'y a pas de sot *ouvrage d'aiguille*, il n'y en a pas qui soit inférieur ou indigne d'une main féminine. Croyez, Mademoiselle, qu'on ne vous reprochera jamais d'apprendre à *repri-ser des bas* ou plutôt — soyons moderne — à *stopper* des pièces de linge ou de vêtement. Vous devez être initiée à des travaux qui appartiennent à la femme d'intérieur, et, sous la haute direction de votre mère, de votre éducatrice, vous êtes dans votre rôle en entretenant et en réparant les draps et les habits.

Disons mieux, aucun soin domestique ne doit vous être étranger. Vous êtes appelée à diriger un jour l'intérieur, le *home* des Anglais, et vous devez être

prête à remplir votre grande fonction. Il faut connaître à fond les exigences de la table, les questions d'approvisionnement et de dépenses, il faut même prendre des leçons de *cuisine*. Ne craignez pas de ceindre le tablier, de retrousser vos manches et de mettre la main à la pâte.

Il est bon de savoir préparer un entremets, une crème, un gâteau. Vos talents resteront peut-être inutilisés, ils ne seront jamais inutiles, et vous éprouverez une légitime fierté le jour où on y fera appel. D'ailleurs, vous ne devez pas vous reposer absolument sur les serviteurs, quelque confiance qu'ils méritent; vous devez garder toujours la surveillance et la direction qui appartiennent à une véritable *maîtresse de maison*, et par suite vous devez avoir les connaissances suffisantes pour les guider.

Ces soins sont vulgaires, modestes, mais nécessaires. Ils occuperont votre temps, mais ne l'absorberont pas au détriment d'autres occupations, plus élevées, plus dignes, plus utiles. Il faut placer au premier rang la *lecture*. Vos parents, votre directeur, des amis sûrs vous mettront entre les mains des ouvrages sérieux qui instruiront, charmeront et élèveront votre âme. Gardez-vous toujours de jeter les yeux sur les livres que les circonstances mettront à

votre portée sans la permission de votre mère ou de quelque personne autorisée. Nombreux sont de nos jours les ouvrages où le mal distille son mortel poison et où votre cœur perdrait la pureté qui fait sa force et son honneur.

La *vie sérieuse* ne consiste pas seulement à s'instruire pour soi, mais à travailler pour les autres. La jeune fille qui veut pratiquer sa foi et mettre sa chasteté sous la garde de la charité s'attache de bonne heure aux *œuvres*, aux patronages, aux ouvroirs et aux vestiaires particulièrement : elle travaille généreusement pour les pauvres et peut même, accompagnée, visiter leurs réduits, s'asseoir à leurs grabats et leur porter l'aumône de son argent, de sa bonté, de son angélique sourire, de ses douces paroles. La visite des malheureux est réconfortante pour ceux-ci, mais combien profitable à nous-même : elle porte bonheur. On ne saurait trop la recommander à la jeunesse. C'est le prélude de la vie réelle, où le dévouement et le sacrifice sont de tous les jours. Se consacrer au service des autres, n'est-ce pas le plus sûr moyen d'être utile à soi-même ? La source du vrai bonheur est dans la charité. Et le devoir est là. *Dieu est charité.*

Sérieuse, comment la jeune fille ne le serait-elle

pas en face des graves problèmes qui surgissent partout? Comment ne le deviendrait-elle pas en apprenant la nature et le but de la vie? Il faut qu'elle s'instruise maintenant et que, descendant des régions élevées de l'idéal, elle s'abaisse avec nous au terre-à-terre des faits, dans le domaine de la physiologie. Les vérités utiles, nécessaires, lui seront enseignées dans les chapitres qui suivent.

---

## CHAPITRE XV

### LA CRISE DE LA PUBERTÉ

Le passage de l'enfance à la jeunesse, la transformation de la petite fille en jeune fille, c'est le moment décisif et délicat de la *puberté*. Il ne se fait pas sans apporter dans l'organisme, dans le caractère, dans l'esprit, dans tout l'être, des modifications étranges, importantes, des troubles variés et parfois graves qui justifient le nom qu'on lui donne souvent de *crise de la puberté*.

Il ne faut ni s'étonner ni s'alarmer des mystérieux apprêts de la nature, il importe de s'en rendre compte. Des organes se dérobent soigneusement à la vue, se voilent pudiquement, parce qu'ils sont le siège de la concupiscence, fruit amer de la faute originelle. Ce ne sont pas des organes ordinaires, indifférents, ce ne sont pas surtout des organes

*nobles*, comme aiment à le prétendre les matérialistes. A quoi bon chercher à réhabiliter ce qui est et sera toujours la marque d'une déchéance et l'objet de notre honte ? La pudeur est un sentiment étrange qui atteste notre misère et fait notre grandeur : il est indéracinable du cœur humain. Gardons-le fidèlement, maintenons nos sens dans une sévère continence, maîtrisons les ardeurs de l'amour et ne pensons à en user que dans le nid qui lui est réservé, dans le mariage honnête et béni de Dieu.

La transformation physique de la fillette en jeune et grande fille se fait lentement, insensiblement : la vie sexuelle constitue ses organes et les dispose à exercer leurs fonctions.

C'est d'abord la poitrine qui se gonfle. A droite et à gauche apparaissent et grossissent rapidement les deux seins, petites pelotes élastiques et fermes. Respectez-les et soyez-en fière : c'est le gage de votre maternité future. Ce n'est rien aujourd'hui, si vous êtes modeste et pure ; c'est une parure qui aura plus tard son prix. La Providence vous en a dotée pour allaiter un jour les chers petits que le mariage vous réserve. Ah ! n'outragez pas ces précieux réservoirs de vie, gardez-vous de les prostituer par des décolletages malsains, voilez-les toujours

avec un soin jaloux; et que leur présence ne vous suggère pas d'autres sentiments que ceux de la reconnaissance au Créateur et du grand rôle que vous remplirez dans le mariage ?

En même temps que les seins, les ovaires et l'utérus, cachés dans le ventre, augmentent de volume, commencent à fonctionner, et les règles apparaissent. Nous parlerons plus loin de ces phénomènes intimes, et nous nous bornerons ici à marquer les changements extérieurs qui sont corrélatifs et frappent tous les regards.

La jeune fille subit alors dans sa conformation une modification profonde qui prépare son rôle physiologique et met en valeur sa grâce et sa beauté. Ses formes se développent et se perfectionnent. Son visage se dégonfle et s'amincit, ses traits s'accusent. Elle se pare de fraîcheur, prend un port digne, des mouvements mesurés, fait valoir tous ses charmes.

Par un contraste frappant, en même temps que le corps s'allonge et s'effile, les hanches s'élargissent, font plus ou moins saillie. Le bassin se développe avec ampleur, attestant déjà la grande fonction que la nature destine à la jeune fille et qui doit en quelque sorte remplir sa vie et glorifier son cœur. La maternité est l'œuvre maîtresse de la femme.

Les changements physiques de la puberté s'accompagnent de modifications profondes de l'habitus extérieur et de la sensibilité générale. Les jeux sont abandonnés. Le rire cesse d'être bruyant, expansif : il devient rare, contenu, et se transforme dans le doux et radieux sourire. La tenue est composée, la marche lente. Le sans-gêne et la franchise du jeune âge font place à la réserve et à l'observation. Les yeux, ces *fenêtres de l'âme*, ne sont plus ardents, ouverts, interrogateurs comme naguère : ils ne perdent pas leur vivacité, mais leur ardeur aime à se cacher sous le voile discret et modeste des paupières.

L'attitude nouvelle des jeunes filles s'accuse dans leurs rapports avec tout le monde, elle est surtout frappante vis-à-vis des personnes de l'autre sexe. Ce ne sont plus l'abandon et la camaraderie des fillettes et des garçons confondus dans l'innocence, mais une pose empruntée, comme fausse, puis un embarras croissant et un éloignement honteux, instinctif. Ce changement est caractéristique et prend sa source dans le sentiment nouveau de la *pudeur* (1).

Tout s'explique par l'éveil du *sen* qui métamorphose lentement le tempérament et suscite dans l'imagination des tableaux nouveaux, étranges, trou-

(1) Voir plus loin, chap. XXIX.



---

blants, dans le cœur des désirs vagues, immenses, une appétition croissante à la vie sexuelle.

La jeune fille, heureusement, a sa mère qui veille sur l'éclosion du sens et en assure le développement avec un soin jaloux. A l'effarement des premiers signes, aux angoisses et aux aspirations du cœur, aux mille inquiétudes de la puberté, cette mère ne manque pas d'opposer une parole amie et consolante; elle sait, d'un mot, rassurer son enfant et satisfaire, dans la juste mesure, à une légitime curiosité.

---



## CHAPITRE XVI

### JE SUIS FEMME

Vous rappelez-vous le jour où la réalité de votre nature s'est révélée inopinément, brutalement, où vous êtes vraiment sortie de l'enfance pour devenir jeune fille et vous sentir *femme* ? C'est le jour de vos premières *règles*.

Vous sentant mouillée, vous avez secrètement, curieusement regardé votre linge, vous y avez découvert une tache de sang rouge et frais, vous avez vu que vous perdiez du sang; et, inquiète, troublée, vous êtes allée conter avec effarement l'affaire à votre mère, qui, douce et tranquille, vous a consolée et rassurée avec ces mots : Ce n'est rien, mon enfant, c'est naturel. Toutes les femmes sont comme toi. Chaque mois, tu perdras ainsi du sang, plus ou moins, pendant quelques jours, et tu n'auras d'autres soins à prendre que de te garnir avec du linge pendant l'écoulement et de te nettoyer ensuite.

Toutes les jeunes filles ont à connaître ce moment critique, toutes doivent garder cette nouvelle fonction et éprouver périodiquement le fastidieux retour des règles. La plupart l'acceptent sans murmure, avec résignation : quelques-unes s'en réjouissent et poussent la gloriole jusqu'à narguer leurs compagnes moins avancées ou plus jeunes; d'autres le subissent avec colère, s'irritent d'être aussi durement arrachées à leur ravissant idéal et de payer un tel tribut à la nature, elles y voient une humiliation et une honte.

Il est certain, que dans l'épanouissement radieux de la jeunesse, avec les occupations de la vie et les exigences du monde, l'écoulement mensuel du sang n'a rien d'agréable, ni de reconfortant, d'autant plus qu'il est loin d'être toujours facile et indolent. La fonction des règles, la *menstruation*, comme on l'appelle, s'accompagne trop souvent de troubles variés, névralgies, migraines, vomissements, gastralgies, coliques, douleurs, pertes, etc., sans parler des changements qu'elle provoque dans le caractère et l'intelligence. Et à considérer le gros bilan de misères qui l'entourent, on est tenté de plaindre, avec le poète,

La femme, enfant malade et douze fois impur,

---

et de l'appeler, avec Hippocrate, un *foyer d'infirmités et de douleurs*, et avec Michelet, l'*éternelle blessée*.

Mais gardons-nous de nous abandonner à ces excès de langage qui s'inspirent d'un point de vue étroit et faux, et craignons de blasphémer en accusant la nature, en déniaut à la plus belle moitié du genre humain sa part de vie, de santé et de bonheur ici-bas. Nul n'ignore que les troubles de la menstruation sont dus en grande partie à la vie factice, agitée et détraquée du monde, au surmenage et aux excès de nos villes : les paysannes qui vivent au grand air et au soleil, avec des mœurs simples et une existence calme, sont beaucoup mieux réglées que nos citadines et ne connaissent pas leurs malaises.

La nature, ou, pour parler clair, Dieu, ne fait rien en vain ; et s'il a doté la femme de règles, c'est pour une raison que nous ne connaissons pas et que la science découvrira tôt ou tard. Ne peut-on pas déjà la pressentir ? Le Créateur n'a pas voulu certes associer à l'homme une infirme, mais bien lui donner une compagne saine et vivace, aimante et fidèle. Ce n'est pas en vain que tous les mois la nature prive la femme d'une quantité notable de matériaux organiques, la dépouille de force en excès. Il est probable

que les règles constituent pour elle une exonération naturelle, une décharge salubre qui lui permet, jeune fille, de rester pure et chaste; épouse, de contenir ses sens, d'être fidèle, et de garder l'honneur du foyer.

Ne considérez donc pas, jeunes filles, les règles comme une lourde tare et une gratuite vexation, ne vous plaignez point d'une sujétion qui est avant tout un dérivatif et une sauvegarde, cessez de récriminer contre la Providence en enviant le sort de l'homme et en maudissant le vôtre, avec ces sottes exclamations que le dépit vous arrache : Quel ennui que ces règles ! Quel malheur d'être femme !

La *menstruation* ne constitue pas seulement le précieux bouclier de votre vertu, c'est l'annonce et la préparation de votre bonheur futur. Etroitement liée à l'*ovulation*, elle est en rapport avec la fonction sublime qui doit vous échoir, avec la maternité qui vous attend, que le mariage vous réserve. Ah ! soyez fières de votre grand rôle, et réjouissez-vous, loin de vous plaindre, de *voir* régulièrement, d'avoir exactement vos époques. Toutes n'ont pas ce bonheur, hélas ! et vous l'apprécierez davantage en lisant le fait suivant.

Un jour, à ma consultation, une jeune fille me fut

---

---

présentée. Elle était jeune et belle, dans la grâce et la fraîcheur de ses vingt ans, elle avait toutes les apparences d'une bonne santé, d'une robuste constitution, *mais elle n'avait jamais été réglée*. On venait de demander sa main, et les douceurs de l'hyménée lui souriaient, la tentaient avec instance. Mais les parents étaient perplexes, inquiets : ils me l'amenaient parce qu'ils voulaient savoir en conscience si elle était mariable et capable d'avoir des enfants. En cas de négative, ils étaient décidés à provoquer une rupture qui navrait par avance le cœur de la jeune fille.

Un examen attentif me fit découvrir que les organes essentiels du sexe lui manquaient, et je dus prévenir la famille de cette regrettable anomalie. La jeune fille ne put se contenir, elle s'affaissa sur une chaise et éclata en sanglots. « Pourquoi ne suis-je pas faite comme tout le monde ? » ne cessait-elle de crier : « je ne pourrai donc jamais avoir un mari et des enfants ! »

Elle était inconsolable. Que son désespoir, après tout excusable, serve de leçon à celles qui sont tentées de se plaindre de leurs méchantes règles.

Acceptez donc généreusement ce tribut que vous devez payer à la nature et voyez-y le prix de la noble

et incomparable fonction à laquelle vous êtes appelée. Hier vous n'étiez qu'une faible enfant, sans souci, sans importance, dont la société n'attendait aucun service : aujourd'hui vous êtes femme pour devenir bientôt épouse et mère, pour assurer l'établissement d'une famille. Or, ne l'oubliez pas, ce n'est que du jour où vous avez vos règles que vous êtes *femme*, vraiment *femme*, assurée de vos prérogatives et de votre rang dans le monde.

---



## CHAPITRE XVII

### POURQUOI LE SEXE ?

La jeune fille rêve souvent, facilement, j'allais dire naturellement, dès qu'elle est seule, dès que le monde la laisse à sa propre initiative. Quittez-la un instant, étendue sur sa bergère, et revenez un moment après, discrètement, sans bruit; vous la verrez dans une pose abandonnée, les yeux vagues et perdus dans l'horizon. Elle rêve...

On devine les objets où s'égaré avec complaisance son imagination ouverte, ardente. Ce sont les mystères de son cœur, les pourquoi de l'existence, les secrets de la nature. Et il n'y a pas de sujet qui excite et tourmente davantage son esprit que celui de la vie et de ses origines.

Pourquoi suis-je au monde ? Pourquoi suis-je femme ? Pourquoi le sexe ? Pourquoi des hommes et des femmes ?

Cette curiosité est native, forte, irrésistible. Quoi qu'on fasse pour l'enrayer, elle se développera et arrivera à se satisfaire. N'est-elle pas, après tout, raisonnable et légitime ? Ne la laissons pas s'égarer dans les voies dangereuses. Cherchons à la contenter dans la mesure utile, en respectant toutes les convenances ; et nous aurons trouvé dans chacune de nos aimables lectrices une alliée sûre et fidèle pour la cause du bien et de la vérité.

Pourquoi le sexe ? dites-vous. Pourquoi suis-je d'une nature, et mon frère d'une autre ? Pourquoi, partout et toujours, des garçons et des filles ?

Et, pour toute réponse, je me contente de vous demander à mon tour :

Pourquoi avez-vous un père et une mère ? Pourquoi leur avez-vous voué, dès votre prise de connaissance, le respect, la vénération et l'amour ?

Parce qu'après Dieu vous leur devez l'existence, tout ce que vous êtes et tout ce que vous valez.

Ce sont eux, ces chers parents, qui vous ont élevée, nourrie, instruite, éduquée après vous avoir appelée à la vie. Là est le secret de la nature, la raison du mariage, le mystère de l'amour.

L'homme et la femme s'unissent pour fonder la famille, pour avoir des enfants, pour perpétuer la

société. Votre père et votre mère se sont associés un jour et vous avez été le fruit béni de leur mariage.

N'insistons pas davantage sur ce grand mystère du foyer et gardons-lui religieusement le caractère sacré auquel il a droit. Cherchons ailleurs une explication plus nette et plus simple de la sexualité, et nous la trouverons facilement. Elle est en effet dans la nature, dont l'homme est le roi incontestable, mais à laquelle il se rattache étroitement par son corps vivant et sensible. Toute la nature animée (végétaux et animaux) connaît et révèle la grande loi de la *sexualité*.

Voyez les plantes. Elles sont variées, innombrables, splendides ou charmantes, belles ou bonnes; et cependant elles sont toutes éphémères, elles n'ont qu'un temps. Beaucoup ne vivent qu'une année; rares sont celles qui atteignent plusieurs siècles. Toutes sont vouées à la mort, à la dissolution. Le végétal a des phases réglées d'existence : il est jeune, vivace, plein de sève, puis il arrive à une robuste maturité, enfin il vieillit, il s'appauvrit, s'étiole, languit et meurt. Mais — retenez ce point — il ne meurt pas tout entier : il a dans la force de l'âge une vertu merveilleuse qu'il met en œuvre et qui lui permet, comme l'a dit un grand naturaliste, de par-

ticiper, quoique périssable, à l'éternel et au divin. Cette vertu procréatrice s'affirme dans la fleur, votre délicat et gracieux symbole.

Vous voici arrivée, par une voie détournée, mais sûre, au problème qui tourmente votre cœur; vous touchez à sa solution, vous *brûlez*, comme vous disiez naguère dans vos jeux d'enfance. Prenez une fleur quelconque; ou plutôt non, prenez votre fleur préférée, le lis odorant ou la rose printanière, regardez-la de près, étudiez sa structure, et vous y trouverez sans peine et non sans joie le secret des sexes.

La fleur étale glorieusement au soleil ses jolis pétales, sa ravissante corolle; mais ces légères enveloppes ne sont que pour le plaisir des yeux et du nez. Ouvrez-les doucement; et vous découvrirez le cœur de la fleur, l'intime réceptacle de l'amour avec l'élégant pistil et les fines étamines. Tous ces noms vous sont familiers, car ils appartiennent à la botanique, que vous avez apprise.

Les étamines représentent l'*élément mâle*, qui donne une poussière jaunâtre, le *pollen* ou matière fécondante. Le pistil, c'est l'*élément femelle* qui contient l'ovule. Et voilà nos deux sexes réunis. Toutes les fleurs ne les ont pas, vous le savez. Il y a souvent, sur des pieds différents, des fleurs mâles

et des fleurs femelles. Elles sont séparées parfois par de grandes distances : le mariage se fait tout de même, et la nature y a pourvu merveilleusement. Comme les tiges qui portent les fleurs sont fixées au sol et que les étamines ne peuvent se joindre au pistil, le pollen est transporté de la fleur mâle à la fleur femelle par les vents, par les insectes qui butinent, par nous-mêmes quelquefois ; et le baiser de l'amour se fait à distance, mais ces rapports *par procuration* ne se voient que chez les plantes.

Troublant mystère ! Aussitôt fécondée, la fleur perd sa brillante parure, se flétrit et meurt, mais c'est pour faire place au fruit. Du fruit sort la graine, et de la graine jetée en terre une jeune plante qui grandit rapidement, se couvre de feuilles et donne à son tour fleurs et fruits. C'est la loi évolutive du monde vivant.

Le sexe s'affirme encore plus nettement chez les animaux, et il vous suffira de fouiller dans vos souvenirs de la campagne pour trouver un exemple caractéristique. Vous avez vu et admiré à la basse-cour de la ferme ou du château le coq superbe au milieu des poules, vous avez constaté que les poules sont soumises, que le coq se montre prévenant, galant même avec elles, mais batailleur avec ses

semblables. Et vous vous rappelez cette fable du bon La Fontaine apprise sur les bancs de l'école :

Deux coqs vivaient en paix :  
Une poule survint et voilà la guerre allumée.

Mais ce ne sont là que querelles domestiques, qui sont étrangères à notre sujet, plus encore au vôtre ; passons.

La poule pond des œufs, et elle en pond tellement que c'est une fortune pour la ferme. Tout le monde mange des œufs, aliment complet qu'on ne saurait trop recommander, et vous vous rappelez votre joie d'enfant à absorber des « cocos ». Mais au poulailler on réserve certains œufs auxquels le coq n'est pas resté étranger, et on les laisse dans le nid. La poule les y couve longtemps, et vous savez le résultat. Bientôt la coque se brise, et l'on en voit sortir ces petits poussins, à peine couverts de plumes, si tendres et si jolis avec leur petit cri et leur bec ouvert, qui vous ont tant amusée naguère.

Des chercheurs de quintessence, des ergoteurs se sont demandé si l'œuf vient de la poule ou la poule de l'œuf, en d'autres termes lequel des deux a paru le premier sur la terre. C'est un oiseux problème qui ne vous arrêtera pas, mais vous pourrez à l'occasion, vous devrez le poser à ces libres penseurs qui

veulent supprimer Dieu; il suffira, tout simple qu'il est, à les embarrasser et à les démonter. Rien ne s'est fait tout seul; et il est clair qu'à l'origine des temps, l'œuf ou la poule — qu'importe ? — a reçu l'être des mains du Créateur.

*Toute espèce animale vient d'un œuf*, Harvey l'a découvert, et la science l'enseigne. Les animaux supérieurs, les vertébrés, se partagent à ce point de vue en deux grandes classes : les *ovipares* et les *vivipares*. Les premiers, tels que les oiseaux, les reptiles, les poissons, font comme notre poule : ils pondent des œufs. Les seconds, mammifères et quelques reptiles, sont *vivipares* : ils donnent des petits vivants. Le développement de l'être a lieu, pour ceux-ci, dans l'organisme de la mère, pour ceux-là, en dehors, dans l'œuf pondu et souvent couvé.

Qu'en est-il de l'homme ? me direz-vous.

Il faut vous le rappeler à la suite du grand Pascal, « l'homme n'est ni ange ni bête ». Il n'est pas un *pur esprit*, comme le croient certains rêveurs, il n'est pas davantage un vulgaire *animal*, comme le prétendent les matérialistes. Gardons-nous de ces opinions extrêmes, également fausses et dangereuses.

L'homme est un *animal raisonnable*, une personne

composée d'un corps et d'une âme. Linné l'appelait *homo sapiens*, l'homme sage. Hélas ! il ne l'est pas toujours, mais il devrait l'être, car il a la raison, il est doué d'intelligence et de volonté. Son âme est faite à l'image de Dieu. Mais, comme générateur, il ne se distingue pas des animaux : c'est un *vivipare*. Nous naissons tous bien constitués et vivants, et notre premier acte en venant au jour est un cri, — combien cher à nos mères ! le cri de la délivrance.

L'homme est donc vivipare. Il vient, nous l'avons dit, d'un œuf évolué au sein d'une femme. Pour que cet œuf se développe dans l'organisme féminin, comme la graine se forme dans l'ovaire de la fleur, il est indispensable qu'il soit préalablement imprégné d'un principe fécondant, de même que les organes floraux femelles doivent recevoir des organes mâles la poussière fécondante nommée pollen.

Or, si la femme détient en ses ovaires une infinité d'ovules, c'est l'homme qui dispose des cellules fécondantes. Ici intervient donc, en vue de la propagation de l'espèce, la collaboration des sexes : l'homme, uni à la femme dans une étreinte intime de leurs corps, lui communique la précieuse semence sans laquelle l'œuf ne saurait évoluer pour devenir ce chef-d'œuvre qui se nomme : un enfant.



Tel est, en quelques mots, le moyen employé par la divine sagesse pour assurer la transmission de la vie.

Mais pour que cette collaboration des sexes mérite le nom d'amour, il faut que l'étreinte des corps se complète par une véritable communion des âmes et c'est pourquoi cette œuvre de chair qui se continuera plus tard par « l'élevage » et l'éducation de l'enfant n'a sa place que dans le mariage, qui est le vrai « nid » de l'amour.

Ces explications, Mademoiselle, sont suffisantes pour satisfaire une légitime curiosité, elles donnent la raison des sexes, elles dévoilent discrètement le mystère de l'amour. Les étreintes de l'amour, vous les connaîtrez un jour, dans le mariage, avec celui auquel vous aurez donné votre cœur. Voilà votre charmant maître, votre initiateur autorisé. Ecoutez-le avec confiance, comptez sur lui, comme il compte sur vous.

Votre innocence est à la fois une parure et une défense. La pureté doit vous être précieuse, parce qu'elle fait votre force et votre honneur, parce qu'elle plaît au cœur de Dieu ; mais elle sera encore plus chère et précieuse au mari que le Ciel vous destine. Ce sera le plus riche, le plus beau cadeau de noces

que vous pourrez lui faire, un cadeau royal. Il le désire, il l'attend, et il est sûr de vous posséder tout entière. Le cœur d'une vierge est sans prix : c'est le palpitant foyer d'un amour sans bornes qui ne se donne qu'une fois et pour toujours.

---

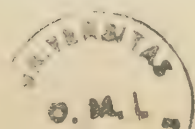
## CHAPITRE XVIII

### PHYSIOLOGIE SPÉCIALE

Le chapitre précédent sur la sexualité réclame, comme complément, quelques notions de *physiologie spéciale*. Les voici aussi succinctes que possible, assez explicites cependant pour que la jeune fille se connaisse elle-même, se rende compte de sa nature, de ses fonctions, du rôle que Dieu lui donne en ce monde.

Deux petites glandes, les *ovaires*, cachées à droite et à gauche dans les flancs, une poche musculeuse centrale, l'*utérus*, logée dans le ventre et reliée d'une part aux deux ovaires par les pavillons ou *trompes de Fallope*, de l'autre au dehors par un canal, le *vagin*, tels sont en quelques mots les organes spéciaux de la femme.

L'ovaire est un organe gros comme une amande,



et qui contient à différents degrés de développement des millions d'*ovules*. Qu'est-ce que ces ovules ? Ce sont tout simplement des *œufs*, mais des œufs invisibles à l'œil nu, infimes, microscopiques. Tous les mois, aux époques menstruelles, un de ces ovules mûrit, se détache de l'ovaire, est recueilli par les trompes pour arriver à l'utérus. La jeune fille n'en a que faire, et l'ovule se perd ; mais plus tard, quand elle s'associera à un jeune homme dans le mariage, cet œuf aura des chances de fécondation. S'il les réalise alors, il s'arrête dans l'utérus, s'y fixe, grossit, se développe : c'est la maternité qui s'annonce, joie, bonheur et vraie grandeur de la femme.

Si la fonction de l'ovaire n'intéresse pas directement la jeune fille, celle de l'utérus présente pour sa santé et pour sa vie même une importance très grande, capitale. D'ailleurs, les deux fonctions sont étroitement liées, au point qu'on n'observe guère l'une sans l'autre : l'*ovulation* ou chute mensuelle de l'ovule coïncide régulièrement avec la *menstruation* ou écoulement périodique des sangs. L'utérus a un tel rôle qu'on l'a appelé « la boussole de la santé féminine ». C'est là que se concentre, en quelque sorte, la vie du sexe faible. Il est donc nécessaire de connaître et d'assurer son bon fonctionnement.

L'apparition des règles a lieu, nous l'avons vu, au moment de la puberté, de treize à seize ans; mais on doit savoir que la menstruation peut être exceptionnellement précoce ou tardive. Des enfants sont réglées à onze et douze ans. Nous en avons observé une qui a vu à huit ans. Inversement l'instauration cataméniale est plus ou moins retardée. On rencontre des jeunes filles de seize, dix-sept, dix-huit ans et plus qui ne sont pas « formées ». Leur cas n'est pas ordinaire et est justiciable d'une consultation médicale.

La jeune fille qui a eu ses premières règles est *formée*, mais son développement sexuel est loin d'être terminé : il se poursuit et se complète lentement. Les menstrues n'arrivent pas de suite à une période régulière, à une mensualité exacte : elles se suivent, pendant un certain temps, à des intervalles variables. Tantôt elles ont lieu tous les deux mois, tantôt la seconde ne suit la première qu'à une distance de six ou huit mois. La date d'apparition est variable, sans la moindre fixité. Ce n'est souvent qu'au bout d'un an, dix-huit mois ou deux ans que les règles sont exactement mensuelles. Les irrégularités du retour des sangs sont en rapport avec la formation qui est plus ou moins prompte et facile.

elles n'ont rien que de naturel et ne sauraient être un objet de préoccupation ou d'inquiétude pour les jeunes filles ou leurs parents.

Chez certaines femmes — il est bon de le signaler — la menstruation présente dès le début une grande régularité, le sang vient exactement au terme mensuel. Chez toutes, une fois la fonction établie, le retour du sang a lieu non pas tous les mois, mais tous les vingt-sept ou vingt-huit jours. C'est le terme ordinaire, moyen. Les écarts, quoique fréquents, sont toujours très faibles. Jamais, à l'état physiologique, la période intercalaire n'a moins de vingt-cinq jours ni plus de trente.

La durée des règles varie dans des limites assez étendues, non seulement suivant les femmes, mais encore chez la même femme : elle est de deux, trois jours à sept ou huit. Leur abondance n'est pas moins variable et dépend de conditions multiples. La quantité de sang perdu est en rapport non seulement avec la durée de l'écoulement, mais avec sa force : elle peut être considérable chez une femme qui ne *voit* que deux jours et insignifiante chez une autre dont les règles se prolongent pendant une semaine. On cite des femmes qui ne *voient* que pendant quelques heures et ne perdent que quelques gouttes de sang,

d'autres qui dans le même temps perdent à flots, d'autres enfin dont les règles sont assez prolongées et assez fortes pour constituer de véritables *pertes*. La quantité moyenne du sang menstruel a été évaluée à 200 grammes : mais elle atteint facilement 500 grammes et plus sans troubler la santé et sans sortir de l'ordre physiologique.

La venue des règles chez une jeune fille bien portante est parfois précédée de quelques malaises, maux de reins, pesanteur de ventre, coliques légères ; leur écoulement se fait sans douleur, et leur arrêt a lieu insensiblement. Quand la menstruation est plus gravement troublée, pénible, douloureuse, irrégulière, quand elle est précédée ou suivie de *pertes blanches*, l'état général n'est pas satisfaisant, et il est bon de consulter le médecin.

---





## CHAPITRE XIX

### HYGIÈNE INTIME

L'hygiène générale de la jeune fille a été indiquée dans les premiers chapitres de ce livre. Il nous reste à signaler les soins hygiéniques qu'appellent les organes intimes et qui s'imposent. C'est une tâche délicate, qui ne saurait être éludée : nous la remplirons avec ménagement, mais sans omission, sans vaine pruderie.

L'hygiène ne se borne pas à prescrire le lavage des mains et de la figure, elle s'applique à toutes les parties accessibles du corps *sans exception*, elle veut la propreté du corps entier. Quoi de plus utile, quoi de plus nécessaire que la propreté ! Ce n'est pas à la femme qu'il faut le rappeler. Le corps est l'enveloppe de l'âme, et il doit être pur comme elle.

La propreté n'est pas seulement une qualité, c'est une vertu, et des plus importantes : elle convient à tous. Comment deviendrait-elle un défaut, comment serait-elle considérée comme malsaine, honteuse ou coupable, par les personnes chastes quand elle s'adresse aux organes qui en ont le plus pressant besoin, aux organes génitaux ? Au nom de la science, au nom de la morale même, il est urgent de rompre avec d'antiques errements qui font comme un devoir de la négligence et de l'incurie, avec de sots préjugés qui peuvent avoir le prestige de la tradition mais qui n'ont ni raison, ni profit, ni excuse. Il n'y a pas de honte à observer la propreté dans tout notre être, il est bon de nettoyer ce qui est malpropre, il est utile de conserver au corps, à *tout le corps*, l'intégrité que lui a donné le Créateur. C'est un devoir absolu, à la fois hygiénique et moral, d'assurer aux parties les soins intimes de toilettes qu'elles réclament.

« *La propreté, a dit Bacon, est la chasteté du corps ; elle est, dans une certaine mesure, gardienne de la pureté des mœurs, elle est une condition de santé pour l'homme, mais aussi une condition de dignité pour lui.* »

On ne saurait condamner trop sévèrement l'incurie

des femmes qui se négligent sur ce point : elles font injure à leur corps, et leur faute peut avoir une autre conséquence qu'elles ne soupçonnent pas, un fâcheux retentissement sur l'âme, elle peut susciter des troubles graves dans leur cœur et influencer douloureusement leur avenir.

Il n'y a rien de plus nécessaire que le nettoyage des organes, surtout quand ces organes sont muqueux, pourvus de nombreuses glandes et profondément situés. Tel est le cas des organes sexuels de la femme. Avec toutes les précautions de la décence, la jeune fille doit leur donner des soins journaliers, procéder chaque matin à une toilette intime et complète, avec une éponge fine imbibée d'eau tiède. Le nettoyage quotidien est indispensable à une place continuellement souillée par l'urine, les sécrétions muqueuses ou autres ; et nous le recommandons avec insistance, parce qu'il est indispensable et trop souvent négligé. Quelques bains de siège, avec une cuvette ou un bidet, sont aussi très utiles. Tous ces soins sont donnés rapidement, convenablement, en se rappelant que les organes intimes doivent toujours être traités avec précaution et respect.

La jeune fille n'y porte pas inutilement la main, mais se maintient dans une méticuleuse et exquise

propreté. Toujours modeste, elle surveille ses muqueuses et en prend soin. Elle doit observer de plus, au moment des règles, une hygiène particulière.

La première et presque unique indication est de favoriser l'écoulement du sang en évitant le froid sous toutes ses formes. Il faut non seulement supprimer les lotions des parties à l'eau froide, mais encore garder le corps, les pieds, et surtout les mains, de tout refroidissement. Le moindre lavage a pour effet de contrarier la fonction menstruelle : il est capable non seulement d'arrêter les règles, mais de causer des troubles consécutifs graves, des affections utérines, abdominales ou thoraciques, de donner le coup de fouet à une diathèse jusque-là ignorée et latente et d'amener la mort. Gardez-vous donc prudemment de l'eau froide, pendant les *époques*, même pour les soins de la vulgaire toilette dans les longs mois d'hiver. En été, cette précaution est moins nécessaire.

Si le froid est une cause de saisissement, le trouble moral en est une autre, non moins dangereuse. Il faut s'épargner autant que possible les émotions, les tracas, dans ce moment difficile où on est sensible, nerveuse, irritable à un degré plus ou moins élevé. La colère, la frayeur et en général toute exci-

tation violente des passions ont pour effet de contracter le sang et même de l'arrêter.

A l'opposé du froid, la chaleur favorise le cours du sang cantaménial, elle le rend facile et indolent. Aussi ne saurait-on trop recommander à la jeune fille qui a ses règles l'usage de vêtements chauds et le port du pantalon. Celui-ci d'ailleurs, nous l'avons dit, doit être considéré comme une pièce indispensable de l'habillement intime. Si les règles tardent à venir, si elles sont lentes, difficiles, douloureuses, si la jeune fille souffre des reins ou du ventre, une petite médication est de rigueur. L'infusion chaude, aromatique, d'armoïse a une réputation ancienne et méritée. On pourra aussi avoir recours aux capsules d'apiol, qui sont très efficaces d'ordinaire. En même temps, des bains de pied à la moutarde, des sinapismes promenés sur les cuisses ou les lombes, des bains généraux tièdes sont utiles. S'il y a constipation, ce qui est presque la règle chez les femmes, une petite purgation active et favorise la venue des règles : on peut aussi user des laxatifs, des pilules d'aloès et de podophyllin, des cachets de rhubarbe, etc. L'exercice modéré est salubre ; mais il faut éviter à tout prix les fatigues, les excès. Mieux vaut pour le bon écoulement des sangs, le repos à la

chambre dans une atmosphère tempérée qu'un travail pénible ou une marche rapide, exagérée, au grand air.

Au moment où les règles arrivent, on prend la précaution de se garnir entre les jambes d'une serviette repliée, qui passe d'avant en arrière, et dont les extrémités sont soigneusement fixées à un lacet qui fait le tour de la ceinture (1). La nature du linge n'est pas indifférente : on choisit de préférence de la toile vieille ou usée, mais absolument propre ou au besoin aseptisée, qui ne peut ni froisser ni écorcher la muqueuse mince et délicate des parties. La serviette, est-il besoin de le dire, est changée matin et soir pendant la durée de l'écoulement. Certaines femmes ne se garnissent pas : c'est une faute, à moins que le sang ne se perde qu'en quantité insignifiante. Les Anglaises, personnes pratiques d'ordinaire, emploient un sachet oblong garni de son qui à la vertu d'absorber rapidement le sang, mais qui est épais, lourd et gênant. Il n'y a pas d'avantage à l'adopter.

Immédiatement après les règles, il est nécessaire

(1) On emploie plus généralement des serviettes en tissu spongieux, dites : hygiéniques, spécialement confectionnées pour cet usage. Elles se fixent à une ceinture spéciale en tissu élastique.

---

---

de soumettre à un lavage complet et minutieux à l'eau tiède les parties et les cuisses plus ou moins souillées par le sang menstruel. On y procède avec convenance, mais sans le moindre scrupule : c'est indispensable.

La jeune fille est souvent atteinte, en dehors des époques, d'un écoulement blanc ou blanc jaunâtre (*pertes* ou *flueurs blanches*, *leucorrhée*). C'est là un symptôme important, et qu'il n'est jamais permis de négliger. Il accuse souvent un état morbide constitutionnel, lymphatisme, scrofule, anémie, ou simple faiblesse. On ne doit pas s'en alarmer, mais il est bon de prévenir sa mère et de la tenir au courant de ce phénomène pathologique. Dans les cas où il est accentué, il importe de s'adresser sans retard au médecin, qui examine le cas et ordonne un traitement approprié d'ordinaire efficace.

---





## CHAPITRE XX

### LA VIE DE L'ESPRIT

L'homme, a dit un grand penseur, *n'est ni ange, ni bête*. Vous trouverez d'aimables et insinuants courtisans pour vous dire que Pascal n'a pas parlé de la femme, et pour cause. Ils prendront des poses solennelles et vous souffleront à l'oreille : la femme est un ange. *Vous êtes un ange*.

N'en croyez rien, Mademoiselle, résistez à ces galants séducteurs et rappelez-vous le dicton de la fable qui est ici la réalité : Tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute.

La femme n'est pas un pur *esprit*, elle est, comme l'homme, une personne composée d'un corps et d'une âme, un *animal raisonnable*. C'est une vérité, qui n'est peut-être ni aimable ni gracieuse, mais c'est la vérité. Permettez qu'on vous la dise.

La femme, comme l'homme, ne vaut que par son esprit et son cœur, associés dans l'accomplissement du devoir. Et on ne saurait trop insister sur la nécessité de se replier sur soi-même, sur l'importance de la *vie intérieure* qui est la vie de l'esprit.

D'où partent toutes nos actions, tous nos désirs, toutes nos pensées réfléchies et raisonnables, sinon du for intérieur qui les inspire et les commande ? C'est là que se trouve le *moi*, le seul maître de notre vie, seul responsable de nos actes. Tout le reste se rattache à la pénombre de la subconscience, au *sous-moi* (1), ne dépend pas directement de notre âme, ne saurait lui être imputé à bien ou à mal. Aussi cette forteresse spirituelle, où se concentre notre activité, est-elle la seule qui doit nous intéresser et nous préoccuper. Le reste n'est que sensibilité machinale, mouvement vital.

Il importe de se retirer souvent en soi-même, de se recueillir, de se soustraire au monde et à ses bruits. Là, dans l'isolement et le calme, on se rend compte de ses pensées, de ses intentions, on scrute l'intimité de sa conscience, on y met l'ordre, l'harmonie, y faisant rayonner la lumière de la vérité. L'important est de voir clair, de constituer notre

(1) D<sup>r</sup> S., *Le Sous-Moi*, 2<sup>e</sup> édit. .

unité morale, de gouverner souverainement non seulement l'intelligence, mais la raison.

L'examen fréquent, journalier, de notre état psychique porte un nom connu, familier aux chrétiens : *c'est l'examen de conscience*. Il est nécessaire à toute femme qui comprend la vie, qui entend la conformer aux préceptes divins, qui se rend compte de ses faiblesses et de ses fautes, qui a l'ambition de s'en corriger et de se perfectionner tous les jours dans la voie morale où elle s'est engagée. Notre ambition n'est-elle pas d'atteindre le Ciel, et comment y parvenir sinon par la *sainteté* ?

Le mot vous effaroucherait-il ? Je ne puis le croire, car que de fois dans vos salutaires méditations a surgi spontanément de votre cœur cette brûlante aspiration : *Mon Dieu, je voudrais être une sainte !*

C'est le cri qui sort naturellement de toute conscience chrétienne, c'est notre appétition ardente, c'est notre vœu le plus réfléchi, le plus fort, le plus profond, parce qu'il est le plus et le seul nécessaire.

Ne l'oublions pas, la sainteté, c'est la raison émancipée à sa plus haute puissance. Elle ne supprime pas la nature, elle la dompte souverainement et la soumet à l'esprit, qui se trouve détaché de la chair

en quelque sorte et divinement surélevé. Comme le disait admirablement notre éminent ami le cardinal Perraud, « être saint, c'est *prendre au sérieux* les enseignements de la foi, les paroles et les exemples de Jésus-Christ, les vœux du baptême (1) ».

---

(1) *Le Bienheureux J.-B. de la Salle*, panégyrique, Autun, DEJUSSIEU, 1889, p. 81.

## CHAPITRE XXI

### TENTATIONS

La femme n'est malheureusement pas un *pur* esprit. Elle est comme nous, hélas ! aux prises avec les passions de la nature déchue, elle est cruellement partagée entre son âme et son corps, entre l'*esprit* et la *chair*, elle est continuellement tirillée par deux principes contraires, par le bien et le mal. Cet antagonisme perpétuel a été très bien dépeint par Racine dans ces vers, libre traduction de saint Paul :

Mon Dieu ! quelle guerre cruelle !  
Je trouve deux hommes en moi.

Et Louis XIV, en entendant les vers du poète, ne pouvait s'empêcher d'applaudir et de s'écrier : « Ah ! que je connais bien ces deux hommes-là ! » L'âme du roi comme celle du plus humble de ses sujets, la vôtre comme la mienne ne saurait être étrangère à cette lutte intestine, à ces orages du cœur qui constituent la vie même.

Il serait préférable, disent certains, d'avoir une vie calme et sans nuages. Mais, nous le demandons, où serait la vertu, où serait le mérite ? D'ailleurs, il faut prendre cette vie comme elle est, telle qu'elle nous est offerte. C'est un combat qui s'impose sans trêve, qu'on n'est pas libre de refuser, un combat dont le Ciel est le prix.

Les *tentations*, ce sont les assauts que ne cesse de nous livrer l'esprit du mal pour nous détacher du devoir et nous enlever à Dieu. Il ne faut pas ni s'en étonner ni s'en effrayer. L'important est de les repousser, l'essentiel est de ne pas s'y plaire et de ne pas y consentir. A quoi bon rêver d'un monde où il n'y aurait pas de tentations ? La lutte est notre état normal ; et la tentation importe peu, pourvu qu'on la combatte ou qu'on la surmonte.

Acceptons gaîment, généreusement, le combat qui nous est journallement offert et résistons sans nous laisser à la tentation, au mal. Nous ne serons pas toujours victorieux — ce serait le Ciel ! — mais nous serons toujours d'ardents combattants, décidés à vaincre, conscients de nos fautes et y puisant avec la pensée du repentir un désir nouveau et plus vif du bien et de Dieu.

Il ne faut pas surtout se croire fort, s'endormir

sur les lauriers et dans une fausse sécurité. La lutte n'est jamais finie. Une tentation est vaincue, c'est bien; mais elle ne nous préserve pas d'une autre. La tentation est toujours redoutable : elle survient brutalement, inopinément, elle nous surprend et nous retourne en un clin d'œil. Tout à l'heure, nous étions forts, conscients, sûrs de nous-mêmes, prêts à tout braver et à tout vaincre; maintenant, nous nous trouvons en face du danger, impuissants, fragiles, mous, faibles comme des enfants ! N'est-ce pas là la triste et presque décourageante expérience de tous les jours, et n'est-elle pas faite pour nous inspirer le sentiment de notre faiblesse, la nécessité d'une lutte vaillante et le besoin de la grâce d'En-Haut ?

La tentation est fréquente, inévitable. Gardons-nous de nous en effrayer à l'excès, d'y voir un gouffre fatal. C'est la vie même. On tombe dans la tentation, mais on ne s'y perd pas nécessairement. Il appartient à l'esprit de s'opposer à la chair, à la loi supérieure de vaincre la « loi des membres », comme parle si bien saint Paul. Que la chair frémissse, s'agite, suscite des troubles sensibles ici ou là, peu importe pourvu que l'esprit n'y coopère pas. L'action du corps n'est rien si nous n'y participons

pas *volontairement*. La pensée charnelle, les émotions profondes, les mouvements intimes ne sauraient alarmer outre mesure, ils ne doivent pas être tenus pour nécessairement coupables : ils sont le plus ordinairement spontanés, involontaires, ils dépendent de la « loi des membres », dont nous ne sommes pas responsables. La loi de l'esprit est tout autre et plane souveraine et intangible, au-dessus des mouvements inquiets de la chair : c'est l'essentiel.

Toutes les tentations ne sont pas involontaires, fatales, inévitables. Il en est auxquelles on va de propos délibéré ou non, il en est qu'on recherche ou qu'on fait naître. Quand on y succombe, on ne peut accuser que sa légèreté et son imprudence. *L'occasion fait le larron*. Si l'on recherche les occasions de tentations au lieu de les fuir, on est sûr de manquer à l'honneur, à la conscience et à Dieu.

Soyez sages et vigilantes, Mesdemoiselles, et vous échapperez au danger. Il suffit de peu de chose pour allumer la passion. C'est une visite qu'on risque, c'est une lettre, c'est un mot, c'est un serrement de main, moins que cela, c'est un geste, un sourire, qui va éveiller au fond d'une âme le désir mauvais, la pensée impure, et préparer les chutes lamentables, les pires catastrophes. En évitant toute avance,



---

toute familiarité, on garde la réserve qui convient et on se préserve du mal.

Est-ce à une fille d'Eve qu'il faut rappeler la nécessité de ne pas user de son pouvoir tentateur ? Ce n'est pas tout de ne pas brûler : il ne faut pas davantage allumer d'incendie autour de soi. Vous pouvez par vos avances, par vos manières, par vos démarches, par vos paroles, par vos réticences, par ces mille riens qui constituent le jeu cruel de la coquetterie, vous pouvez faire naître une passion folle, que vous ne partagez pas ; mais vous demeurez responsables et coupables de toutes les fautes que votre légèreté fait commettre. Gardez-vous d'un jeu pareil, qui est une infâme déloyauté. Vous n'avez pas le droit de promettre ce que vous ne pouvez pas tenir. Il n'est pas permis de faire appel à l'amour sans le motif légitime du mariage. Vous êtes responsable des débordements que vous excitez chez autrui comme en vous-même.

Toute jeune fille qui se respecte doit se posséder dans une parfaite intégrité et éviter de pareils écarts : elle se méfie des orages du cœur, maintient la « bête » sous bonne garde et conserve précieusement la paix de l'âme.

---



## CHAPITRE XXII

### AVEC CES MESSIEURS

Dans la fleur de la jeunesse, on a le cœur gai et content, on rayonne en quelque sorte autour de soi la joie et le bonheur, on voit la vie en rose et on ne rêve que plaisirs. La jeune fille n'échappe pas plus que le jeune homme à ce béat optimisme ; et il serait cruel de lui en faire un crime. Qu'elle s'ouvre joyeusement à la vie, qu'elle soit expansive, qu'elle aime à rire, c'est naturel, — et c'est permis.

Mais de grâce, qu'elle soit digne, sérieuse, honnête dans la vie du monde, qu'elle garde vis-à-vis de l'autre sexe non seulement l'élémentaire pudeur, mais la plus exquise réserve, qu'elle n'oublie jamais auprès de ces Messieurs l'honneur de son sexe, le respect de toutes les convenances et sa propre dignité. Il y va de son avenir, de ses plus chers intérêts.

Regardez ces jeunes filles légères, évaporées, qu'une mauvaise éducation a dépourvues de toute règle et qui se lancent dans la vie sans en connaître les écueils et les dangers : leur exemple doit vous servir d'avertissement et de sauvegarde. Elles accusent un profond dédain pour les préjugés du monde, s'affichent en tous lieux avec des toilettes excentriques et tapageuses, sont osées, provocantes, et se croient encore honnêtes. N'ont-elles pas l'extrême prétention d'être simples et naturelles, exemptes de cet air emprunté et faux qui distingue les autres, celles qu'elles nomment les *petites pensionnaires* ? Le monde, auquel elles se livrent éperdument, leur souffle l'amour du plaisir : elles s'amuse. Aucune extravagance ne les arrête. Elles s'affranchissent de tout ce qui gêne leurs ébats, des servitudes mondaines comme des scrupules intimes, elles prennent toutes les libertés du sexe fort, lui empruntent même ses vices. On les voit s'attabler au café, s'afficher au théâtre, fumer la cigarette avec une superbe désinvolture, et sans y trouver le moindre agrément : elles ont rompu avec les vieux usages, elles sont ou veulent paraître libres, émancipées.

Hélas ! elles sont si bien émancipées, dégagées des convenances, qu'elles recherchent les hommes et ne

craignent pas de s'amuser avec eux. L'amour du plaisir les entraîne au plaisir de l'amour. La présence de jeunes gens auprès d'elles, loin de les retenir, les excite, les enflamme. Elles attirent leurs regards, parlent haut, jouent de la prunelle, cherchent à lier conversation. Elles ne s'effrayent jamais de la partie engagée, acceptent les compliments, sont sensibles aux cadeaux, encouragent les familiarités (1). Elles se croient toujours sûres d'elles-mêmes et veulent par pur badinage exercer leur pouvoir de fascination, en jouir — et au besoin en profiter. Elles se persuadent qu'elles ne font aucun mal et que les *amourettes* ne tirent pas à conséquence. C'est une grave erreur. Le jeu de la coquetterie ou de ce qu'on appelle aujourd'hui d'un nom anglais le *flirt* est imprudent, dangereux et mauvais. Il est absolument interdit de s'y livrer, et l'anecdote suivante montrera que les jeunes filles légères y trouvent leur punition ou n'en tirent jamais un profit honnête.

Nous demandions un jour à un jeune homme, de cœur faible, mais d'esprit sérieux, pourquoi il répondait aux avances d'une coquette, et il nous dit

(1) Ces familiarités doivent être surtout évitées dans les relations du foyer avec les cousins et même avec les oncles.

franchement en baissant la tête : « Je m'amuse. — Vous voulez donc l'épouser ? — Oh ! que non ! nous déclara-t-il nettement avec une louable énergie, ces filles sont amusantes, bonnes pour le plaisir, *mais on ne les épouse jamais !* » C'est une formule courante.

Voilà l'enseignement de l'expérience, conforme à celui de la raison et de la foi. *On ne badine pas avec l'amour*, on ne le cherche que pour le bon motif et on ne le réalise que dans le mariage.

Jeunes filles, la pudeur est votre défense. Gardez-la avec un soin jaloux. Vous inspirerez un amour d'autant plus fort au cœur de l'homme que vous montrerez en sa présence plus dignes, plus réservées, plus chastes. Il sera sûr de votre cœur, certain qu'en vous confiant un jour son honneur, il ne sera pas trompé. Soyez sages, prudentes, modestes, et vous serez honorées et respectées. La chasteté garde votre cœur, préserve les autres ; et le respect conduit au véritable amour, à celui qui se donne, qui dure et qui conclut.

---

## CHAPITRE XXIII

### ENTRE FEMMES

Entre femmes, les liaisons sont faciles, l'intimité est prompte, et la conversation ne languit pas. Ce n'est pas seulement l'esprit qui aime à se répandre dans des causeries sans suite et sans apprêts, c'est surtout le cœur qui a horreur de l'isolement et cherche à se joindre et à fusionner avec d'autres cœurs. L'amitié est du sexe féminin.

La jeune fille n'échappe pas à cette nécessité de nature : elle est particulièrement sociable, avide de relations. Les épanchements sont pour son cœur un véritable besoin. De là viennent les amitiés si fortes, si durables, qui s'établissent entre les jeunes compagnes d'un pensionnat, entre les jeunes filles des familles en relations suivies, qui résistent à la dispersion et qui survivent même au mariage.

Dans les rapports que créent ces amitiés de jeunesse, tout n'est pas parfait, est-il besoin de le dire, ni à recommander : on échange bien de vaines paroles, on cause longuement chiffons et dentelles, on s'occupe plus de bagatelles que de choses sérieuses, et parfois même le prochain, ou plutôt la prochaine, n'est pas respecté. Les jeunes filles sont, paraît-il, portées à user leur langue sur le compte des petites amies ou de celles qui se croient telles : elles critiquent la robe étriquée de celle-ci, la mauvaise tenue de celle-là, elles rient des sottises et des prétentions de cette autre. La médisance est le fécond canevas de toute la conversation. Et le mobile de ces méchancetés, qu'on nomme vulgairement des *coups de patte* et qui seraient plus justement appelées des *coups de langue*, c'est généralement la jalousie, la basse et indigne jalousie. On est torturé par l'envie, et on se décharge de sa rancune amère par l'insulte et la calomnie.

La *jalousie* est votre péché mignon, Mesdemoiselles. Il faut le combattre énergiquement et vous en garder avec soin. Soyez bonnes, généreuses, indulgentes et prenez pour modèles — sur ce point — les jeunes gens qui, loin de se dénigrer et de se charger entre eux, s'excusent mutuellement et pallient les



défauts des camarades. C'est plus digne, plus sûr, et c'est conforme à la vieille formule : Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fit.

Le cœur de la jeune fille a surtout besoin d'expansion, d'effusion; et c'est dans les amitiés des compagnes de son âge qu'il cherche à se répandre et qu'il trouve son compte. On ne saurait sans danger lui refuser satisfaction. Ces amitiés sont donc utiles pour donner un aliment à de vives passions et constituent un précieux dérivatif. Elles n'ont pas besoin d'être recommandées, elles se nouent d'elles-mêmes, d'après la tournure d'esprit ou l'impression première, dictées parfois par la ressemblance ou le contraste des tempéraments. Il y a d'ailleurs des sympathies inexplicables. D'autres se fondent sur une appréciation lente et raisonnée du caractère, sur les affinités spirituelles, sur la correspondance des âmes : ce sont les plus solides et les plus sûres, celles qu'on ne saurait trop approuver ou encourager.

Les jeunes filles s'abandonnent avec joie et profit aux tendres effusions, aux doux entretiens de l'amitié, mais elles doivent s'abstenir rigoureusement des intimités excessives, des *amitiés exclusives*. Il faut insister sur ce point.

On voit trop souvent deux jeunes filles, ardentes,

mais pures, s'éprendre follement l'une de l'autre, se lier étroitement, indépendamment de toute compagne, s'adopter et faire en quelque sorte ménage ensemble. Elles sont inséparables, ne se quittent plus, confondent leurs plus intimes pensées, leurs plus secrets désirs, et en arrivent souvent à sacrifier les relations les plus anciennes et les meilleures, les devoirs de famille et les soins d'intérieur à l'absorbante amitié qui possède leur vie : la passion s'en mêle, le sens s'exalte, et son aberration peut entraîner les pires désordres.

Il faut garder le cœur de ces extravagances, modérer ses ardeurs, borner ses exigences et le réserver, dans la plénitude de sa force et de sa pureté, pour l'heure du mariage, où il se donnera entier et sans réserves, débordant de foi et d'amour.

---

## CHAPITRE XXIV

### L'AMOUR

A l'heure même où se produisent les phénomènes singuliers de la puberté que nous avons décrits et qui sont la manifestation du sexe, surgit dans le cœur de la jeune fille un sentiment nouveau, délicat, exquis, mais troublant, l'*amour*.

Tout adolescent, fille ou garçon, connaît l'amour. Il le connaît pour l'avoir éprouvé, pour avoir senti ses ardentes morsures ; et pourtant il n'a jamais pu l'analyser exactement, et il est difficile de le définir ici-même.

L'amour physique est suscité par le sens : il attire les deux sexes l'un vers l'autre. Toute la nature obéit à sa loi, comme nous l'avons montré dans un chapitre précédent. C'est dans les plantes le pistil qui reçoit des étamines le baiser de l'amour. C'est chez les animaux les êtres qui se rapprochent et

s'unissent. Pourquoi l'homme, *animal raisonnable*, échapperait-il à la loi commune ?

L'amour est un besoin impérieux de notre nature. Il s'affirme dès la puberté et continue à se manifester jusqu'aux approches de la vieillesse. L'enfant l'ignore par un heureux et enviable privilège : il n'est pas encore pourvu des organes qui doivent l'assurer.

A part cette exception, le tyrannique sens ne cesse pas d'exercer son emprise. Nous le portons tous en nous-mêmes, dans l'intimité de notre être, et, quoi que nous fassions, nous en sentons plus ou moins les ardeurs. Ces ardeurs sont d'autant plus vives que nous sommes plus jeune, que nous avons un tempérament plus excitable, plus nerveux, que nous allons au-devant des occasions ou que nous les faisons naître.

L'amour physique est d'autant plus fort qu'il n'opère jamais seul : il a pour complices toutes les puissances de la vie affective, intellectuelle et morale. Les passions lui viennent activement en aide, l'enveloppe d'un nuageux et poétique idéal, doublent ainsi ses attraits, sa puissance, et expliquent sa lourde tyrannie.

Il y a là une étrange fantasmagorie qu'il est bon de signaler. La jeunesse naïve et confiante s'y laisse

prendre. Elle admire le brillant clinquant, elle goûte fort les faux atours qui lui cachent la pâle réalité et souvent le danger et la hideur du mal. Qu'elle se méfie des vaines apparences, qu'elle évalue et comprenne le jeu de la nature, qu'elle surveille attentivement ses sens et surtout qu'elle n'abandonne jamais le gouvernail de sa raison ! Le péril, ô jeunes filles, n'est pas tant dans le sens que dans l'imagination qui vous égare avec ses mirages. Que la *folle du logis*, comme l'appelait Malebranche, n'ait jamais raison de votre esprit et n'accapare en aucun cas la direction de votre vie !

Combien de jeunes filles se croient sûres d'elles-mêmes, maîtresses de leur cœur et de leur sens, et s'éprennent follement de telle ou telle personne apparue à l'horizon. Elles la connaissent peu ou point, mais la parent aussitôt de tous les dons, des qualités les plus exquis. Elles l'enveloppent d'une ardente sollicitude, la suivent partout avec la pensée et croient naïvement ne pas excéder les bornes de la simple affection ni aliéner la liberté de leur cœur. Elles se persuadent que leur attachement n'est pas une basse servitude et n'a rien que de légitime et d'honorable sans voir ni comprendre — ô aveuglement de la passion ! — que leur affection soi-

disant idéale, que leur amour prétendu platonique plonge ses vivaces racines, puise son perpétuel aliment dans la chair.

Cet amour, hâtons-nous de le dire, est acceptable, permis s'il peut ou doit aboutir à sa fin, s'il a pour objectif vrai ou supposé le mariage; mais il ne faut pas s'illusionner sur ces motifs, sur sa vraie base. Il est ordinairement d'ordre sexuel, à l'insu même de l'intéressé; et par suite il doit être prévenu. Les mouvements du cœur ont besoin d'une règle sévère : ils ne sauraient être trop étroitement surveillés et contenus si l'on tient à l'honneur de la vie, à la maîtrise du cœur, à la paix de l'âme.

Il y a en nous une bête qui sommeille. Gardons-nous de la réveiller, d'exciter ses ardeurs. L'amour est une puissance perfide : ne lui donnons pas l'es-sor, car nous ne sommes jamais sûrs de la contenir.

L'homme n'est qu'une bête, disent les matérialistes; et ils acceptent, ils encouragent ses excès comme des simples effets de la nature. C'est une monstrueuse et dangereuse erreur. Dans sa vie raisonnable, l'homme ne peut être qu'au-dessus de la bête; dans ses débordements, il tombe au-dessous; *jamais il n'est à égalité*. La bête doit toujours être dominée et gouvernée par l'esprit.

## CHAPITRE XXV

### L'AMOUR ET LE MARIAGE

L'amour que vous sentez fermenter au fond de votre cœur n'y a pas été mis en vain : il a un but, il a son rôle dans votre vie. Il vous a été donné par le Créateur comme tout ce que vous possédez, il a une fonction utile, nécessaire.

Vous avez l'intuition de cette fonction, l'instinct de votre destinée, et vous êtes la dernière, fille candide et simple, à ignorer la signification de l'amour. Ne craignez pas de la proclamer bien haut, n'hésitez pas à enseigner autour de vous, à défendre et à propager cette vérité primordiale qui est de nos jours si outrageusement méconnue par tant de malheureux jeunes gens, par l'opinion et les mœurs publiques, par le pouvoir et la législation même :

*L'amour est fait pour le mariage*, il y trouve son foyer et sa fin. Ses plaisirs sont vifs, exquis, et ils

n'ont rien que d'honnête et de légitime quand on les goûte dans l'ordre de la nature suivant les lois de Dieu. On peut, on doit les rechercher uniquement dans le nid qui leur est consacré. Le mariage leur est largement ouvert : il donne à nos instincts naturels toute la satisfaction qu'ils peuvent réclamer, mais seulement dans l'union complète et indissoluble que Dieu bénit. Hors de là, il n'y a, pour l'amour, que folies, péchés, turpitudes, scandales : c'est la honte et le déshonneur dans le vice et dans la boue. Autant l'amour est acceptable, désirable, recommandable dans le mariage, autant il est malsain, déshonnête et interdit dans le célibat, où il n'y a place que pour une continence chaste et sévère.

Le mariage n'appartient qu'à l'homme, il est absolument inconnu au monde animal. C'est une institution primordiale, capitale, nécessaire, qui nous est propre et reste aussi inexplicable qu'incomparable au point de vue naturel. Elle trahit l'origine et la fin de l'homme et marque ses plus nobles prérogatives : le mariage naît de son libre choix, engage sa parole et sa foi, donne tout son être, âme et corps, et crée la famille, qui est l'élément premier et la base fondamentale de la société.

Le mariage, qui unit à jamais l'homme et la



femme, est constitué essentiellement par le lien qui résulte de leur accord et l'obligation qui s'y rattache. Rien n'est comparable à ce lien qui établit la communauté des personnes. Contrairement à toutes les conventions sociales qu'un accord fait naître, mais qu'un autre accord peut rompre, le contrat conjugal n'est pas résiliable au gré des parties : il est indissoluble. Deux volontés peuvent librement s'accorder, se donner l'une à l'autre, s'aliéner, mais elles ne peuvent plus se dédire, se reprendre : elles sont unies pour la vie.

Qui a forgé les chaînes de la vie commune ? Assurément, ce n'est pas la seule volonté humaine, mais c'est Dieu même qui a donné à l'union conjugale un caractère sacré, inaliénable. Le mariage est religieux dans son institution primitive, et comme l'a dit le pape Léon XIII dans sa célèbre encyclique, « il est saint par sa propre force, par sa nature et de lui-même ».

Malheureusement, les saintes lois du mariage n'ont pas été longtemps respectées par l'humanité déchue, dont elles bridait étroitement les violentes passions, et il a fallu qu'un Dieu vint en personne les proclamer et les restaurer. Jésus assiste aux noces de Cana et y inaugure sa vie publique par un pre-

mier miracle, le changement d'eau en vin, qui figure la transformation divine du mariage. Plus tard, interrogé par les Pharisiens, il n'hésite pas à condamner le divorce et replace la loi conjugale sur ses vraies bases : « N'avez-vous point lu, dit-il, que *Celui qui créa l'homme au commencement le créa un seul homme et une seule femme, et qu'il dit : L'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à son épouse, et ils seront deux dans une seule chair. Et moi je dis : Ils ne sont pas deux, mais une seule chair. Que l'homme ne sépare pas ce que Dieu a uni.* »

Ces solennelles paroles du divin Maître annoncent la grâce qui va transformer l'union conjugale. Les apôtres reçoivent de sa bouche la vraie doctrine, et saint Paul la commente pour tous dans une de ses belles épîtres : « Que les femmes soient soumises à leurs maris comme au Seigneur ; car l'homme est la tête de la femme, comme le Christ est la tête de l'Eglise, lui, le sauveur de son corps. Comme l'Eglise est soumise au Christ, que les femmes sont pareillement soumises en toutes choses à leurs maris. Hommes, aimez vos femmes comme le Christ a aimé l'Eglise jusqu'à se livrer pour elle, afin de la sanctifier en la purifiant par le baptême d'eau dans la

parole de vie, voulant se donner à lui-même une Eglise glorieuse, n'ayant ni tache, ni ride, ni rien de tel, mais sainte, immaculée. Ainsi, les maris doivent aimer leurs femmes comme leur corps; celui qui aime sa femme s'aime lui-même. Personne jamais ne hait sa propre chair; mais on la nourrit et l'entretient avec soin, comme le Christ l'Eglise: car nous sommes les membres de son corps, nous sommes de sa chair et de ses os. C'est pourquoi l'homme abandonnera son père et sa mère et s'attachera à son épouse; et ils seront deux dans une seule chair. Ce sacrement est grand, et moi je dis dans le Christ et dans l'Eglise. »

Ainsi le mariage est bien, comme l'enseigne l'Eglise d'accord avec le précieux texte de l'Apôtre et avec toute la tradition, un des sept sacrements de la loi évangélique, institué par Notre-Seigneur Jésus-Christ. Et ce sacrement ne se surajoute pas au mariage; mais, ainsi que le déclare le Concile de Trente, *le mariage même est sacrement*. C'est dans le contrat, dans l'échange des consentements que résident les éléments sacramentels dont naît un lien sacré et surnaturel, imprégné de la grâce de Dieu: les futurs sont, à bien dire, les *ministres du sacrement*. Ce sacrement demeure permanent, indéfec-

tible dans le mariage, et y verse à toute heure la grâce « qui perfectionne l'amour naturel, affermit l'opinion jusqu'à l'indissolubilité absolue et sanctifie les conjoints (1) ».

Voilà le *mariage* qu'a rêvé toute jeune fille, avec son cœur honnête et chrétien, celui qu'elle compte bien réaliser, s'il plaît à Dieu. Et c'est ce mariage, centre et but de l'amour, base de la famille, fondement de la société, qu'on voit de toutes parts aujourd'hui méprisé, bafoué, attaqué. Tous les ennemis de la foi et de l'ordre social s'entendent pour l'ébranler et le détruire. Loin de les repousser, l'Etat leur a ouvert la brèche en décrétant la loi néfaste du *divorce*. Et cette loi ne suffit plus aux époux volages, aux cœurs dévergondés. Elle oppose encore quelques obstacles à leurs volontés, à leurs caprices. Pourquoi ne pas obtenir le divorce *par consentement mutuel* ? L'opinion goûte fort cette concession fatale ; elle l'arrachera bientôt à la faiblesse du pouvoir. C'est un acheminement direct à l'*union libre*, c'est-à-dire à l'amour sans mariage, que notre dignité d'hommes et de chrétiens devrait à elle seule nous défendre d'emprunter aux bêtes.

Il est temps de réagir contre ces déplorables ten-

(1) Définition du *Concile de Trente*.

dances, contre ce retour au paganisme et à l'état de nature, il est nécessaire de protester hautement contre l'odieuse profanation de l'amour et de lui rendre sa vraie place dans le légitime mariage.

C'est à vous, jeunes filles, de contribuer, à votre rang, pour votre part, au respect des lois de l'Eglise, à la défense du sacrement d'amour, à la restauration des mœurs publiques. Tenez-vous fidèlement, opiniâtrement, à l'enseignement de la foi, et rappelez-vous cette définition que vos dignes mères ont apprise dans l'ancien catéchisme et qui marque si bien leur grand et noble rôle, celui que vous remplirez un jour :

« Le mariage est un sacrement qui donne la grâce pour sanctifier la société légitime de l'homme et de la femme. *La fin du sacrement de mariage est la naissance des enfants, qui, renaissant spirituellement par le baptême, puissent remplir l'Eglise et le Ciel* (1) ».

La religion vous rappelle qu'on se marie *pour avoir des enfants*, pour créer une famille, et son enseignement est nettement corroboré par celui de la science. Mais le mystérieux instinct ne vous a-t-il pas préparée depuis longtemps à ce noble rôle de la

(1) *Catéchisme de Paris*, 1850

maternité, où vous trouverez votre meilleure joie et votre seule grandeur ? Rappelez-vous vos jeux d'enfance, où votre esprit se fixait, où votre petit cœur se complaisait. N'est-ce pas dans la *poupée*, dans l'enfant en miniature, que s'absorbaient toutes vos pensées, toutes vos tendresses, tous vos plaisirs d'enfant ? Vous ne songiez qu'à bien emmailloter cet informe et ridicule petit sac de son, à le coucher dans son minuscule berceau, à le couvrir soigneusement, à lui éviter rhumes et bronchites. Vous dorlotiez avec amour ce pauvre mannequin. Et votre attentive sollicitude ne négligeait rien pour lui conserver la santé. N'était-ce pas la pâle image, l'ingénieux emblème du bébé rose et frais que l'avenir vous destine, et ne faisiez-vous pas le doux apprentissage de la vie, sans vous en douter ? Petite mère, vous aviez l'intuition de votre destinée, vous préludiez au grand rôle que le mariage vous réserve. L'occupation de la petite fille n'est pas seulement un jeu, elle prend la forme grave et impérieuse d'un devoir, sous les puissantes instigations de la nature, qui sont, à bien dire, les vues providentielles de Dieu.

L'amour pour le mariage, la maternité dans le mariage, voilà la royale destinée qui vous attend. Vous y serez fidèle, et Dieu vous bénira.

## CHAPITRE XXVI

### L'AGE DU MARIAGE

Toute jeune fille éprouve un vif désir du mariage, et ce sentiment est très naturel, nullement à blâmer. Certaines l'avouent franchement; d'autres le dissimulent avec un art et une persévérance consommés. A quoi bon ces ruses dont nul n'est dupe? Il est plus simple et plus digne de s'en tenir à la vérité, et au besoin de la confesser.

Le mariage est un noble but qu'on peut et qu'on doit poursuivre; mais comme on s'y engage pour la vie, dans l'intention de créer une famille, il importe beaucoup de ne faire ce pas décisif qu'après une longue et mûre délibération. Il ne faut pas qu'on se marie pour un vain caprice, pour une passion folle, à la suite d'un coup de tête ou par bravade. La raison, les convenances doivent être consultées, et

les parents expérimentés qui ont en vue l'intérêt bien compris de leurs enfants, ont nécessairement voix au chapitre.

La Faculté a aussi son mot à dire. Elle veut qu'on ne se marie pas *trop tôt* avant le développement complet de l'organisme; et elle proteste contre les anciens usages qui ne tenaient pas compte de cette nécessité de nature. On mariait autrefois les jeunes gens *avant l'âge*. Marie-Adélaïde de Savoie, dont on a parlé plus haut, devint duchesse de Bourgogne à quatorze ans; M<sup>lle</sup> de Nantes fut mariée à douze ans; M<sup>lle</sup> de Caylus, à treize ans. Dans les temps plus récents, on cite le mariage de M<sup>me</sup> Récamier à treize ans.

Il est vrai que quelques-unes de ces unions se faisaient *pour la forme* et consistaient réellement en de simples fiançailles : on fixait alors à un terme plus ou moins éloigné l'époque du vrai mariage. Même dans ces conditions, la pratique est mauvaise : les fiançailles ne doivent pas être conclues prématurément ni précéder de trop longtemps le mariage.

Il y a un *âge nuptial*; et cet âge est indiqué par l'hygiène. La nubilité commence dans nos climats à vingt ans, et elle se trouve plus ou moins retar-



dée pour beaucoup de constitutions délicates (1).

Ces règles doivent être observées dans l'intérêt des santés, dans l'intérêt des familles et de la race. L'âge nuptial est celui où l'organisme est complet, possède ses caractères génériques, a acquis toute sa force et est capable de suffire à toutes ses fonctions.

Les unions précoces, prématurées, ont des résultats constants, que la médecine déplore sans pouvoir trop souvent y remédier. Non seulement la santé des jeunes conjoints souffre d'une vie commune à laquelle ils ne sont pas encore préparés, mais le but du mariage n'est pas atteint. Nous n'insistons pas sur ces navrantes misères qu'on peut et qu'on doit éviter.

Si l'âge nuptial ne peut d'ordinaire descendre sans inconvénient au-dessous de vingt ans, il a dans l'autre sens une large latitude. Une jeune fille peut se marier à vingt-cinq ans et même à trente. Et ce n'est pas la crainte de *coiffer sainte Catherine* ou la honte de l'avoir coiffée qui doit limiter les légitimes désirs de son cœur. En tout cas, il importe essentiellement à l'avenir des unions que l'âge des époux soit assorti.

(1) Elle commence plusieurs années plus tôt en Orient et dans les pays chauds, où la précocité du tempérament est très grande.

On doit tenir à ce que l'âge du mari ne dépasse pas celui de la femme de plus de six à huit ans.

L'heure de votre mariage, Mademoiselle, sonnera tôt ou tard. Attendez-la patiemment, préparez-la dans le travail et la prière et consacrez-la dignement. Votre futur époux n'existe pas seulement dans vos rêves. Votre mariage *est écrit au Ciel*.

---

## CHAPITRE XXVII

### LE MARI DE MES RÊVES

Il est parfait, le mari que j'attends !

Jeune, beau, riche, bon, estimé de tous, cet homme n'aime que moi et s'avance pour demander ma main. Troublé, confus, mais débordant de bonheur, mon cœur va dire : *Oui*, le *oui* fatidique et suprême, quand un sursaut dans le lit me réveille...

Hélas ! ce n'était qu'un rêve.

Quelle est la jeune fille qui n'a pas fait ce rêve, même tout éveillée ? Qui n'a pas laissé son imagination vaguer à la suite d'un *Prince Charmant* si aimable et si séduisant ? On a beau être calme, sérieuse, posée, n'être ni évaporée ni romanesque, on est femme : et c'est assez pour viser à l'idéal, pour s'en repaître et pour en vivre quelques instants. Que celui qui n'a jamais rêvé.., jette la première pierre.

Rêvez donc, jeune fille, si le cœur vous en dit; mais ne vous fiez jamais aux idées sentimentales, prenez-les pour ce qu'elles valent, ne vous attardez pas à les suivre et revenez vite au sentiment de la réalité, aux convictions raisonnées et sérieuses.

Vous désirez un mari parfait. Etes-vous parfaite? Je le souhaite, mais, si par hasard vous ne l'êtes pas, soyez plus modérée dans vos désirs, et vous trouverez un époux digne de vous.

Vous avez raison de vouloir rencontrer toutes les qualités dans l'homme dont vous associerez la vie à la vôtre, mais soyez sage et pratique en ne les mettant pas sur le même rang et en préférant toujours celles de l'âme à celles du corps. Soyez exigeante sur la capitale question de la foi et des mœurs, assurez-vous indirectement du caractère et de la santé, et n'attachez pas plus d'importance qu'il ne convient à tout le reste. « L'apport d'un cœur honnête et pur est le vrai et seul gage d'un mariage heureux, la garantie d'une union saine et féconde, la condition d'un bon et solide accord. Les mœurs et la santé importent plus que le nom et la fortune; mais il n'est pas défendu de rechercher dans un mariage la réunion de tous ces avantages (1) ».

(1) D<sup>r</sup> S., *La Vie à deux*, 4<sup>e</sup> édit., p. 44.

Celui à qui vous donnerez votre main, ou mieux votre cœur, sera *jeune* : c'est important, c'est essentiel. N'épousez jamais un homme âgé, n'ayez pas un mari qui pourrait être votre père. Une trop grande disproportion d'âge entre les conjoints est toujours défavorable à l'union.

Votre prétendu sera *beau* comme l'Apollon du Belvédère. Je le désire tel ; mais acceptez-le tout de même s'il ne réalise pas cet idéal de forme et s'il rachète son insuffisance esthétique par des qualités plus sérieuses. L'important est qu'il ne soit ni laid, ni grotesque, ni difforme. Un physique agréable, des manières aisées et gracieuses, de l'élégance et du savoir-vivre ne peuvent vous être indifférents : ils ont leur prix.

Mais les qualités extérieures ne sauraient dicter votre choix, elles sont bonnes tout au plus à le guider et à l'appuyer. Elles ne valent pour amener le *oui* fatidique sur vos lèvres qu'autant qu'elles encadrent, distinguent et rehaussent des qualités intellectuelles et morales.

La *richesse* d'un jeune homme ne tentera pas votre cœur, ne dictera pas surtout votre choix. Elevez vos pensées plus haut, et laissez ce décevant mirage de l'or à d'autres moins droites, moins sérieuses, moins

chrétiennes que vous. La richesse ne fait pas le bonheur. On accusait autrefois certains jeunes gens de courir après les grosses dots; on laisse entendre aujourd'hui que les jeunes filles — quelques-unes au moins — ne sont pas indifférentes aux partis riches. Elles pèsent ces partis, supputent gravement, froidement les chances qu'un mari millionnaire leur donne d'avoir « auto », un nombreux personnel domestique, de superbes toilettes, un train de vie princier, etc., et concluent au plus offrant, sans autre et plus longue enquête. Plaignons ces malheureuses, qui voient trop souvent leurs bas calculs trompés; elles se sont attachées à des avantages accessoires et périssables et *ont lâché la proie pour l'ombre.*

Plaignons encore les jeunes filles qui, indifférentes à tout le reste, s'éprennent d'un beau *nom* et se marient pour le plaisir de gagner la particule. Il n'y a pas de vanité plus ridicule ni plus dangereuse. La noblesse du nom a certes une valeur historique... ou même morale, bien déchuée pourtant de nos jours; mais, qu'on ne l'oublie pas, elle n'est rien, sans la noblesse de l'esprit et du cœur. Toutes ces noblesses sont nécessaires pour porter dignement le poids d'un grand nom.

Réclamez surtout du prétendant qu'on vous présente, et qui vous plaît, une double et solide garantie : la santé physique et la bonté morale. Tenez à une santé bien établie, non seulement dans le jeune homme, mais dans ses ascendants, car l'union que vous allez réaliser crée la famille, et il importe qu'on ait de part et d'autre une bonne constitution, sans tare héréditaire.

Que l'élu de votre cœur soit bon, doux, affectueux, dévoué, patient, qu'il possède les qualités morales sans lesquelles il n'y a pas de foyer uni, stable et paisible, qu'il ait les vertus qui rendent le bonheur possible. Or, vous ne l'ignorez pas, les vertus qui font la bonté de l'âme ne sont solides, durables, inébranlables, qu'autant qu'elles reposent sur une foi sérieuse et agissante, sur le roc du Christianisme. *Chrétienne*, vous exigerez de votre futur une foi pratique, décidée comme la vôtre; *vous vous unirez à un chrétien*. C'est la garantie de votre mariage, c'est la condition de votre félicité. Vous y subordonnez toutes les autres raisons de votre choix.

*Le mariage chrétien* est l'idéal qu'il faut poursuivre dans notre société malade où la foi et les mœurs sont en péril : il peut seul la relever et la régénérer. Il n'est pas impossible à restaurer; et il ne tient

qu'aux jeunes filles chrétiennes d'en faire une réalité par leur foi, par leur constance, par leur décision. Qu'elles le sachent, les époux doivent être également chrétiens pour vivre en union intime, durable et féconde. Si l'on est seul à pratiquer sa foi, le devoir est lourd, difficile toujours et parfois impossible. A deux, il devient presque léger, aussi doux que facile. On l'accomplit dans les joies de l'amour, avec les vertus qui satisfont le cœur et tempèrent le sens, et l'on arrive au terme de la vie, la main dans la main, unis et forts, entourés d'une couronne d'enfants qui sont à la fois un honneur, un bonheur et une bénédiction.

Un *mari chrétien*, — tel doit être, Mademoiselle, le *mari de vos rêves*, celui que vous mériterez par votre vie de jeune fille et que Dieu vous donnera.

---



## CHAPITRE XXVIII

### CELLES QUI NE SE MARIENT PAS

Le mariage est la vocation commune, celle qui attend la majorité de nos lectrices, mais pour plusieurs, le célibat est la vocation spéciale, la vocation *de choix*. Nous ne l'oublions pas et nous voulons rendre ici la justice qu'elles méritent (et que le monde leur refuse souvent) à *celles qui ne se marient pas*.

Ne parlons pas des jeunes filles qui se sentent appelées dans les cloîtres, qui s'y offrent, victimes innocentes, à la justice de Dieu ou qui se consacrent parmi nous avec un dévouement inlassable au soulagement des misères humaines. Les *religieuses* sont aimées, respectées et bénies de tous. Leur cornette qui flote au vent comme les blanches ailes d'un ange nous montre le chemin du devoir, nous sert de bouclier contre la colère du Très-Haut. Et il faut toute

la haine des sectaires pour outrager ces saintes filles, s'opposer à leur céleste et bienfaisante mission, les poursuivre et les chasser comme des indignes du pays qu'elles honorent et qu'elles sauvent. Mais les ennemis de Dieu et de l'Eglise auront beau faire, avec leurs plans savants de persécution, ils n'auront pas raison des vierges chrétiennes, du dévouement et de la charité catholiques. Elles resteront à leur poste, ces héroïques vierges, humbles et fidèles, — sans voile, sans cornette, s'il le faut, — elles resteront au service des pauvres, des infirmes, des malades, et elles prieront toujours pour les fauteurs du mal.

Mais ces célibataires volontaires, ces vierges admirables, ne portent pas toutes la robe de laine et la blanche cornette, ne sont pas toutes dans les couvents. Nous en rencontrons souvent dans le monde, au sein des familles que le malheur a visitées, que la mort a décimées; et, loin de les plaindre, nous les saluons avec respect, avec reconnaissance, avec envie. Ce ne sont pas de *vieilles filles*, ce sont des saintes filles *qui n'ont pas d'âge*. Elles ont souvent rêvé de la vie religieuse, et elles n'ont pas pu en goûter; elles ont eu les douces espérances d'un heureux mariage, et elles n'ont pas voulu les réaliser.

Elles ont renoncé à tout, elles ont noblement sacrifié leurs désirs, leurs rêves, leurs espérances, pour se consacrer à la plus basse et à la plus obscure des tâches, le plus souvent méconnues dans le sacrifice où leur vie se consume. Les unes se sont vouées à l'ingrate éducation de sœurs ou de frères plus jeunes, à la garde d'enfants disgraciés ou idiots. Les autres se sont constituées les *anges gardiens* de parents âgés ou infirmes, sans attendre, et, hélas ! sans obtenir d'autre récompense que l'ingratitude. Elles font leur devoir simplement, grandement, sans un soupir, sans une plainte, avec le sourire sur les lèvres et Dieu dans le cœur.

Jeunes filles, ces vierges, vos aînées, sont votre exemple, votre bonheur et votre leçon. Si vous n'êtes pas appelées à les imiter, si vous ne pouvez pas vous grandir à la hauteur de leur abnégation, rendez-leur du moins hommage, aimez-les, respectez-les et imitez — de loin — leurs vertus.

Un grand écrivain, Louis Veillot, les a célébrées dignement avec sa plume d'or, et le P. Monsabré n'a su que le copier pour les peindre : « Par amour de Dieu, elles se sont refusées à l'amour des hommes et au service même de Dieu ; par charité, elles se sont sevrées des joies de la charité. Elles n'ont plei-

nement, ni la paix du cloître, ni le soin des pauvres, ni l'apostolat dans le monde, et leur grand cœur a su se priver de tout ce qui était grand et parfait comme lui. Elles ont enfermé leur vie en de petits devoirs : soutiens de vieux parents qui les accablent de leurs exigences, servantes de frères ou de sœurs frappés dans la chère moitié de leur vie, mères d'orphelins, elles remplacent des absents que l'égoïsme ou la mort ont emportés : se donnant tout entières et ne recevant qu'à demi. Jeunesse, liberté, avenir, elles ont tout sacrifié ! O vierges veuves, religieuses sans voile, épouses sans droits, mères sans nom, soyez bénies ! La voix méprisante du monde vous appelle vieilles filles, mais vous serez fières et bien vengées, lorsqu'en présence du monde entier, le Christ vous ouvrira ses bras et vous dira : *veni sponsa mea ! viens mon épouse* (1) ! »

---

(1) *Conférences de Notre-Dame de Paris*, 1887, p. 257.

## CHAPITRE XXIX

### PUDEUR ET CHASTETÉ

Aux jours troublés de la puberté, quand le délicat bouton de l'enfance s'est épanoui et est devenu la brillante fleur de la jeunesse, quand la petite fille s'est transformée en *grande fille*, un nouveau, délicieux et inexprimable sentiment a surgi de son cœur : la *pudeur*.

La jeune fille perd brusquement la candeur qui s'épanouissait dans son innocence d'enfant, dans sa vie libre et abandonnée, et s'enveloppe en quelque sorte d'un voile mystique qui tient à la fois de la honte et de la modestie, elle se tient dans la réserve et comprend d'instinct que, par honneur comme par intérêt, elle doit s'abstenir de tout ce qui révèle le sexe.

Que signifie ce sentiment nouveau ? Nous en avons déjà parlé, mais il faut y revenir, parce qu'il joue un grand rôle dans la vie féminine, parce que l'es-

prit curieux travaille volontiers à s'en rendre compte, parce que la science elle-même, en dépit de ses orgueilleuses prétentions, est incapable de l'expliquer.

La pudeur naît avec la puberté. En même temps qu'elle suscite le sens génital, la nature fait éclore en notre cœur la modestie qui doit en être la règle et la sauvegarde. Le sexe s'accuse par les bouillantes ardeurs du sens, mais il est tenu en bride par la réserve instinctive. Les enfants ne connaissent pas les délicatesses, les scrupules, les troubles de la pudeur, parce qu'ils ignorent les appétits vénériens dont cette pudeur a pour but de maîtriser la violence. On comprend très bien qu'elle n'apparaisse pas avant le développement de l'appareil génital : elle n'aurait pas d'objet.

L'homme a le privilège de la pudeur. Seul, dans la nature, il a honte de sa sexualité et rougit de sa nudité.

Les savants matérialistes, que cette vérité gêne, ont tout fait pour définir scientifiquement la pudeur. Ils ont essayé d'expliquer ce sentiment exquis et délicat qui honore l'homme, le relève à ses propres yeux tout en lui montrant sa misère, mais tous ont reculé devant les difficultés de la tâche.

La pudeur est un sentiment qui ne s'explique pas *naturellement*, mais que chacun connaît et comprend, parce qu'il est imprimé dans les profondeurs du cœur et fait en quelque sorte partie de l'instinct, même. Ce n'est pas seulement la modestie que nous inspirent les infirmités de la chair, c'est surtout la honte innée qui résulte des appétits génésiques, c'est la conscience éclairée d'un scrupule profond et indéracinable qui craint de blesser, soit notre propre cœur, soit celui d'autrui. La pudeur en effet ne nous commande pas seulement la réserve sexuelle vis-à-vis des autres, elle nous donne à nous-même le sentiment précis de la dignité humaine, nous détourne des dégradations bestiales et nous garantit soigneusement contre toute irrévérence.

La pudeur appartient à notre espèce et constitue, nous l'avons dit, son précieux apanage. Les matérialistes eux-mêmes, quand ils sont sincères, arrivent à le reconnaître. Ils avouent que c'est un sentiment spécial, dont l'universalité n'est pas contestable. Ils se bornent à remarquer que la pudeur a des degrés très divers, suivant les temps et suivant les peuples.

Loin de nier cette diversité, nous la déclarons positive et légitime. La pudeur existe partout, mais avec une intensité des plus variables : elle est d'au-

tant plus développée que les mœurs sont plus pures, plus cultivées et plus policées par la civilisation ! C'est, vous le savez, le christianisme, le vrai maître du progrès moral et social. C'est chez les peuples chrétiens que s'épanouit le plus complètement la pudeur.

Autre observation qu'on s'accorde à faire et qui corrobore indirectement la dernière, partout la femme se distingue de l'homme par une retenue sexuelle plus complète, par une pudeur plus délicate et plus raffinée. Chez les peuples les plus arriérés, les plus sauvages, cette pudeur est si peu ancrée au cœur de l'homme qu'elle en paraît absente, mais elle demeure toujours l'ornement et la défense de la femme. Chez les peuples civilisés, dans les temps modernes, le contraste n'existe plus ; et la différence de l'homme à la femme à ce point de vue diminue de plus en plus, mais sans être choquante, comme autrefois, elle existe toujours.

Il y a des degrés entre la pudeur de l'homme et celle de la femme ; et, dans le monde où nous vivons, il y a souvent loin de la modestie féminine, qui relève et glorifie le sexe faible, à la retenue virile, qu'on prend trop souvent pour une faiblesse doublée d'hypocrisie. Il ne faut pas être dupe de cette der-



nière imputation que forgent à plaisir les ennemis de la pureté et de la religion. La pudeur existe chez l'homme, mais elle est corrélatrice de la chasteté; et quand cette belle vertu se perd dans la débauche, il y a grand péril pour la pudeur.

On se demande souvent pourquoi la pudeur est plus marquée dans un sexe que dans l'autre. La réponse est facile. La pudeur est plus évidente dans le sexe faible parce qu'elle est plus répandue, en quelque sorte générale. Une femme sans pudeur, c'est une femme sans sexe, sans vertu, au ban de la société. Les femmes sont d'ordinaire réservées. Au contraire, les hommes chastes, honnêtes, sont relativement rares. Et la différence des uns aux autres tient manifestement à l'abandon de la foi, à la désertion des pratiques religieuses, à l'apostasie trop fréquente et trop indéniable d'une partie du sexe fort. Il n'y a pas de vertu solide, pas de chasteté garantie en dehors de Dieu et de sa loi.

La femme restée fidèle jusqu'à cette heure à la foi a pu se maintenir honnête et pure. C'est une supériorité qu'elle doit être fière de posséder et qu'il ne tient qu'à elle de conserver. Mais la raison profonde de sa plus vive pudeur n'est pas là, et il faut qu'elle la connaisse pour ne pas s'enorgueillir

et se glorifier en vain. La voici en quelques mots.

La femme n'est pas supérieure à l'homme, loin de là. Elle lui est inférieure dans l'ordre de la nature, sans pouvoir et sans défense. Toute sa force, comme sa vertu, réside dans son intégrité. La pudeur seule protège et sauve sa virginité. Et la perte de sa virginité que tant d'ennemis complotent serait irréparable. La femme trouve donc dans sa modestie une arme solide, incomparable; elle s'en sert toujours avec avantage. Dans toutes les rencontres où sa vertu est exposée à des tentations, à des écarts, la pudeur vient lui rappeler le devoir et au besoin défendre son honneur contre les outrages de la force. Toujours elle la prévient contre les tentatives du mal et l'éloigne des occasions dangereuses où le sens pourrait développer ses ardeurs, où la violence pourrait triompher de sa faiblesse.

Jeune fille, ne vous étonnez plus, ne vous alarmez pas surtout de vos pudiques rougeurs quand le mal surgit sous vos pas et vous coupe le chemin, mais trouvez-y la raison de votre chasteté, le signal de votre réserve et l'arme de votre défense.

Tous les hommes ont le sentiment naturel de la pudeur. Les animaux en sont absolument dépourvus. Les singes, dont on a voulu faire des ancêtres de

l'homme, s'en distinguent radicalement sur ce point. Doués non seulement d'un instinct merveilleux, mais de vices abjects et bestiaux, surtout à l'état de la captivité, ils sont loin d'être pudibonds, ils n'éprouvent pas la moindre honte, *ils ne rougissent jamais*.

Dans ces conditions, la pudeur reste inexplicable pour ceux qui en cherchent la cause dans la seule nature. Les matérialistes en sont réduits à formuler les plus fantaisistes hypothèses, à dire, contrairement à l'expérience, que la pudeur est un sentiment tout à fait artificiel, un ornement moral que nous avons acquis lentement, que nous pouvons perdre de même...

La foi nous ouvre de plus larges horizons, nous donne seule la clef du mystère. La pudeur est née de la première faute : c'est un fruit du péché.

Adam et Eve au Paradis terrestre, avaient une pleine innocence et ne rougissaient pas de leur nudité : ils ignoraient les ardeurs et les hontes de la concupiscence. Leur désobéissance mit fin à ce bonheur céleste. La pudeur a surgi dans le cœur en même temps que le mal et s'est transmise à toute leur descendance avec le péché et la maladie, perpétuant le douloureux souvenir de notre déchéance et la lourde chaîne de nos misères.



## CHAPITRE XXX

### CE QUI GARDE LES VIERGES

La pudeur est l'inestimable joyau des vierges, la précieuse sauvegarde de la chasteté; mais ce serait une grande erreur d'y voir autre chose qu'un sentiment naturel, instinctif, corroboré par les sages réflexions de l'esprit, par les règles sévères de la vie, par les habitudes de l'éducation, fortifié surtout par des raisons supérieures d'ordre moral et religieux. Elle nous avertit du danger, elle aide à nous garantir, elle ne nous en préserve pas nécessairement. La raison maîtresse de la continence, la force des vierges *n'est pas là*.

Elle n'est pas davantage dans l'honneur, dans la dignité de la vie, dans le respect de soi-même, comme les savants matérialistes s'efforcent de le prétendre, comme tant de gens aiment à le répéter

aujourd'hui. Ces sentiments sont certes élevés, recommandables, et ne sont pas à négliger dans l'éducation de la pureté; ce sont des éléments d'action morale, des adjuvants précieux de la continence, mais ils sont d'ordre secondaire et absolument insuffisants à assurer la garde de la chasteté. On accepte, on goûte fort de telles considérations, à cœur reposé, loin du danger, dans le calme de la conscience; mais que la tentation surgisse, que la passion gronde, s'excite et arrive à son paroxysme, que pèsera même au cœur d'une jeune fille l'honneur tant vanté, le respect d'elle-même ou l'opinion du monde? Entre la brûlante appétition du sens et la voix de la conscience, est-ce que la partie est égale, est-ce qu'on peut *naturellement* hésiter? Le sens va brutalement, nécessairement à sa satisfaction, et toutes les raisons s'envolent, sont emportées comme des fétus de paille sur l'aile du vent. L'opinion, la dignité, l'honneur, on s'en passe; la réputation, on la foule aux pieds. Toutes ces barrières qui séparent de la jouissance sont vite renversées; elles sont fragiles, incertaines, incapables de défendre l'âme contre les violentes tempêtes de la concupiscence et de la sauver de la honte et du déshonneur.

Une seule barrière peut garder et assurer la chas-

teté; c'est la crainte, c'est l'amour de Dieu, c'est la pratique sérieuse et persévérante de la religion chrétienne. Voilà le solide rempart de la chasteté, voilà la source de la force, de la vertu et de l'honneur.

Ce qui garde les vierges, c'est Dieu, qui leur donne la force *surhumaine* dont elles ont besoin pour vaincre la concupiscence et rester pures.

Ce qui garde les vierges, c'est la vierge par excellence, la bienheureuse Marie, la mère de grâce et le refuge des pécheurs, la Reine du ciel, dont l'intercession est toute-puissante auprès de Dieu.

Ce qui garde les vierges, c'est d'un mot la *grâce*, c'est le secours gratuit et surabondant du Ciel qui vient seconder le généreux effort de la volonté et la fait triompher sûrement de la nature.

Ce qui garde *pratiquement* les vierges, ce sont les moyens de cette grâce, c'est le recours journalier à la prière, c'est l'usage des sacrements et surtout celui de la sainte Communion, le sacrement des forts, c'est la mortification, c'est le détachement des vains plaisirs du monde, c'est le travail sous toutes ses formes, c'est la participation, effective et désintéressée à toutes les œuvres de zèle et de charité, c'est la sollicitude attentive pour les petites sœurs déshéritées dans les orphelinats et les patronages.

Et toutes les vierges se rangent derrière l'Agneau sans tache, le divin modèle et l'apôtre convaincant de la chasteté, Notre-Seigneur, Jésus-Christ. Elles se mettent docilement à l'école du Fils de Dieu fait homme, elles s'efforcent de suivre son exemple, ses préceptes, ses conseils, et elles apprennent de ce Maître incomparable qui s'est proclamé lui-même « la voie, la vérité et la vie », le chemin de la perfection et du Ciel.

Vous ne serez pas déçues dans votre attente, vierges fidèles, vous avez choisi la meilleure part, et vous trouverez votre récompense. Vous en avez pour garant la parole de Celui qui ne trompe pas et qui est et sera toujours :

BIENHEUREUX CEUX QUI ONT LE CŒUR PUR

PARCE QU'ILS VERRONT DIEU.

---



## TABLE DES MATIÈRES

---

	Pages
PRÉFACE .....	V
PRÉFACE DE LA PREMIÈRE ÉDITION .....	VII
AVERTISSEMENT AUX JEUNES LECTEURS .....	XI
CHAPITRE I. Entrée dans la vie .....	1
— II. Emancipée ! .....	7
— III. Ma chambre .....	13
— IV. Mon lit .....	17
— V. Peau de satin .....	23
— VI. Au bain .....	31
— VII. Le vêtement .....	37
— VIII. A table .....	45
— IX. Pas de corset ! .....	49
— X. Grâce et beauté.....	53
— XI. Cheveux et dents.....	57
— XII. La vie de jeune fille.....	61
— XIII. La vie frivole.....	67
— XIV. La vie sérieuse.....	71
— XV. La crise de la puberté.....	77
— XVI. Je suis femme!.....	83
— XVII. Pourquoi le sexe?.....	89
— XVIII. Physiologie spéciale.....	99
— XIX. Hygiène intime.....	105
— XX La vie de l'esprit.....	113

---

CHAPITRE	XXI	Tentations .....	117
—	XXII	Avec ces messieurs.....	123
—	XXIII.	Entre femmes.....	127
—	XXIV.	L'amour .....	131
—	XXV.	L'amour et le mariage.....	135
—	XXVI.	L'âge du mariage.....	143
—	XXVII.	Le mari de mes rêves.....	147
—	XXVIII.	Celles qui ne se marient pas.....	153
—	XXIX.	Pudeur et chasteté.....	157
—	XXX.	Ce qui garde les vierges.....	165

---

# LIBRAIRIE MALOINE

27, rue de l'École-de-Médecine — PARIS VI<sup>e</sup>

---

---

## OUVRAGES

### DE VULGARISATIONS MÉDICALES

---

Dr CATTIER

#### La Procréation Humaine

In-8°, 1935, 70 figures ..... 35 »

L'art de procréer. — Les appareils procréateurs — Les perturbations sexuelles, etc.

---

---

Dr CATTIER

#### Gardez-vous

In-18, 1928 ..... 10 fr.

La sexualité. — Les grandes maladies sexuelles. — La prophylaxie sexuelle.

---

---

LEROY-ALLAIS

#### Comment j'ai instruit mes Filles des choses de la Maternité

In-18° ..... 6 »

---

---

WITKOWSKI

#### La Génération Humaine

In-8°, 108 figures, 3 planches en couleurs ..... 40 »

Anatomie. — Fonctions des organes génitaux. — Fécondation. — Grossesse. — Accouchement. — Allaitement.

# LIBRAIRIE MALOINE

27, rue de l'École-de-Médecine — PARIS VI<sup>e</sup>

---

---

GIRARDOT

## Petit Traité de la Manucure

In-18° avec figures ..... 7 fr. 50

---

---

GIRARDOT

## Petit Dictionnaire pratique pour se soigner les pieds

In-18° ..... 15 »

---

---

GOIZET

## Ne jamais vieillir et vivre plus de cent ans

In-18° ..... 12 »

---

---

DE TRAMAR

## A la conquête du Bonheur

In-8° ..... 10 »

La coquetterie utilitaire. — Un cours de beauté, de massage, de médecine et d'hygiène, etc.

---

---

MAD MOLL-WEISS

## La Femme - La Mère - L'Enfant

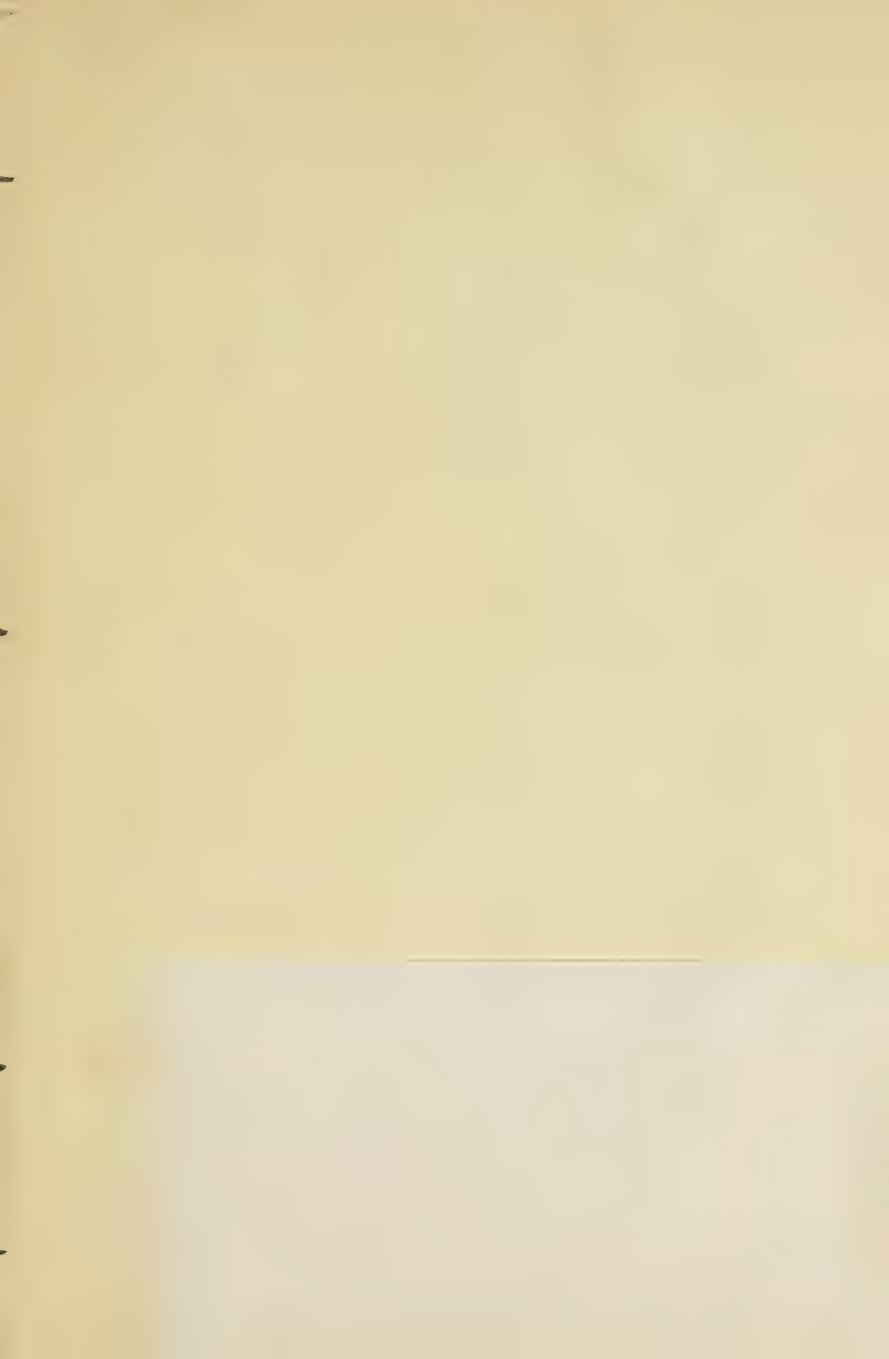
In-18°, avec 2 patrons de layette ..... 12 »

Hygiène et soins à la femme pendant la grossesse, après l'accouchement. — Hygiène et alimentation du nouveau-né.









July 22, 18-2-07





**Bibliothèques  
Université d'Ottawa  
Echéance**

**Libraries  
University of Ottawa  
Date Due**

03 AVR. 1995



a39003



000073402b

CE HQ 0798

.S87V5

COO SURBLED, GEO VIE DE JEUNE

ACC# 1142496

